

المرونة النفسية لدى مُدرسات المتميزين والعاديين والمتفوقين في  
مركز محافظة نينوى  
(دراسة مقارنة)

**Psychological flexibility among female teachers of  
Distinguished, Public , and Gifted schools in  
Nineveh Governorate Center (A comparative  
study)**

أ. م. د. جنان احسان خليل

**Dr. Janan Ihsan Khalil**

الاختصاص الدقيق: علم النفس التربوي

**Institute of Fine Arts**

معهد الفنون الجميلة للبنين

**Specialization: Educational Psychology**

Email: [janan\\_66@nan.epedu.gov.iq](mailto:janan_66@nan.epedu.gov.iq)

### ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي الى قياس مستوى المرونة النفسية لدى مُدرّسات المدارس العادية والمتفوقات والمتميزات كما يهدف البحث الى التعرف على الفروق في مستوى المرونة لدى مُدرّسات المدارس العادية والمتفوقات والمتميزات وتم اختيار عينة من (١٥٠) مُدرّسة موزعين على النحو الاتي (٥٠) مدرسة من المدارس المتميزات و (٥٠) مدرسة من العاديات و(٥٠) مدرسة من المتفوقات وقامت الباحثة بأعداد مقياس المرونة النفسية يتكون من (٣٦) فقرة بخمسة بدائل (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً - تنطبق عليّ بدرجة كبيرة - تنطبق عليّ بدرجة متوسطة - تنطبق عليّ بدرجة قليلة - تنطبق عليّ بدرجة قليلة جداً) و اتبعت الباحثة المنهج الوصفي المقارن تم حساب الصدق والثبات والتمييز لفقرات المقياس ووصلت الدراسة الى ان المُدرّسات من الفئات الثلاثة يتمتعون بمستوى فوق المتوسط بقليل من المرونة النفسية ، و يتمتعن المُدرّسات جميعهن بمستوى مرونة جيد .

**الكلمات المفتاحية :** المرونة النفسية , مُدرّسات المرحلة الاعدادية , دراسة مقارنة, مراقبين , محافظة نينوى.

## Abstract:

The study aimed at measuring the level of psychological flexibility and the difference in the psychological flexibility among the teachers of Distinguished, Public and Gifted schools. The sample was drawn from (١٥٠) schools distributed as the following, (50) teachers from distinguished schools, (50) teachers from public schools, and (50) teachers from gifted schools. The measuring scale was developed by the researcher which was consisted of (36) items with five-points Likert's scale (it applies to me to very large extent, it applies to me to large extent, it applies to me moderately, it applies to me to small extent, it applies to me to very small extent). The comparison method was used. Validity and Reliability was used. The study concluded that the teachers of the three types of schools had good level of psychological flexibility. And the difference among the teachers was not statistically significant.

**Keywords:** psychological flexibility, teachers of secondary schools, comparative study, adolescents, Nineveh governorate.

## التعريف بالبحث

### اولا : مشكلة البحث

تعد مهنة التدريس احدى المهن التي تتطلب تفاعل كفاءة علمية عالية وشخصية متميزة قادرة على حل المشكلات وتذليل الصعاب للحصول على ارقى اداء ممكن . والسيطرة واحتوائها على المواقف التي تنشأ بين المدرسين والطلبة والمدرسين والادارة فيحتاج المدرسين الى احتواء مثل هذه المواقف ومرونة في التعامل معها لان التفاعل مع المشكلات والمصاعب تعد من الامور المهمة والاساسية للمدرس والسيطرة على تلك الظروف وتوظيفها في مهنته و بالتحكم بانفعالاته وافعاله وان تكون لديه مرونة في حل المشكلات وينجح في التكيف الاجتماعي (كيال:١٩٩٣, ١٩٧, ) . كما ان مهنة التدريس من الوظائف الضاغطة ونوعية العلاقات التنظيمية في مجال العمل لذا تعد احدى المصادر الرئيسة لضغط العمل وتعد العلاقات المشحونة بين زملاء العمل , ورئيس العمل , سوء التواصل والغيرة والمنافسة من الاسباب الرئيسة للضغط النفسي في العمل و يؤدي استمرارها الى احتراق النفسي والجهد البدني والانفعالي وما يصاحبه شعور بالعجز وفقدان الاهتمام بالعمل , يؤثر غياب الدافعية سلبا على ادائه ومدى انتقائه للمهام التي يقوم بها ومن ثم يؤثر بالعملية التربوية بشكل عام . (ال جلاله:٢٠٢٠, ٢٢)

تتزرع معظم مدارس المرحلة الاعدادية بعديد من المثيرات والعوامل الضاغطة التي يرجع بعضها إلى سمات وخصائصه وشخصيته المدرس والتي ، تحدد مدى قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة في مجال التعليم ومؤسساته، وما ينظم أو يقيد عملة من قرارات ولوائح وقوانين، ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيه المدرس ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم معا.

تتميز المرحلة الاعدادية بانها مرحلة مهمة ومفصلية في حياة الطالب لأنها تحدد مصيره الجامعي ولها مميزات وخصائص تعليمية تتعلق بها ،ومن ابرزها الحصول الطالب على نتيجة متدنية مما يؤثر في الجوانب النفسية والاجتماعية على الطالب . وتعد المرونة النفسية من اهم آليات التوافق والمواجهة والايجابية الفعالة عند التعرض للضغوط النفسية فهي احدى المكونات

المهمة للصحة النفسية والتي يمكن الافراد من التواصل مع ظروف الحياة ومواجهة العقاب تسهم في الوقاية من نتائج الضغوطات التي يتعرض لها الفرد لذا تعرف المرونة النفسية بوصفها مقياسا لكيفية التكيف .(Fredrickson et al:2004,14) ويعمل الباحثة على انها تدريسية وبتعاملها المباشر مع الطلبة في عمر المراهقة ، استشعرت مشكلة البحث هذه المرحلة مرحلة مفصلية في عمر الطلبة ، فلا بد لهم من مواجهة مشكلاتهم في هذه المرحلة فضلا عن حاجاتهم إلى مدرسين يتمتعون بالمرونة النفسية يمكنهم مساعدة

الطلبة على عبور هذه المرحلة والتغلب على العقبات التي تواجههم بأساليب تحافظ على توازنهم وصحتهم النفسية.

في ضوء ما سبق تظهر اهمية المرونة النفسية ودورها في مقاومة الاثار السلبية للأحداث الضاغطة ووقاية الصحة وتحفيز الاداء الفعال للمُدرسات ومن ثم البحث في معرفة مستوى المرونة النفسية لدى مُدرسات المرحلة الاعدادية . ويمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن السؤال الاتي :

ما مستوى المرونة النفسية لدى مُدرسات المرحلة الاعدادية وما هي الفروق في المرونة النفسية بين مدرسات مدارس المتميزات ومدرسات مدارس العاديات ومدرسات مدارس المتفوقات؟

## ثانيا : أهمية البحث

المرونة صفة ملازمة للحياة وقوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة والممارسة، ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمنظورات مختلفة ،، يعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلا من وجهة النظر الواحدة، فيتغير في مواقف وردود أفعاله وعاداته وموروثاته (فحجان:٢٠١٠، ١٧) وتختلف طريقة التعامل مع الصعوبات والمشكلات باختلاف البنية النفسية للفرد، يوجد أشخاص يصمدون أمام الأزمات والضغوطات النفسية، ولا يمكن اخرون من الصمود بل يصابون باضطرابات نفسية تعيقهم عن العيش بطريقة سوية ، 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, 45) يجد الكثير من علماء النفس والتربية بان المرونة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدونه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف صعبة، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة . (أبو حلاوة:٢٠١٣، ٤) تعد المرونة النفسية من المصطلحات المهمة والحديثة في مجال علم النفس لارتباطها الوثيق بالتوافق النفسي والقدرة على الحفاظ على مستوى مستقر من الثبات عند التعرض لازمات والضغوط لذا تعد المرونة النفسية احد المكونات الرئيسية والمتممة للصحة النفسية والتي تؤدي دورا مهما في قدرة الافراد على مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة ، فالأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية هم اكثر قدرة على اداء اعمالهم والاكثر عند مواجهة ضغوط العمل ومشكلات الحياة . (الحمداني: ٢٠١٣، ٣٨٠) . يبين دوينك (Downing 2017) بان تمتع الافراد بالمرونة النفسية يمثل قوة داعمة في مواجهة المواقف المهنية الضاغطة ، مما يسهم في احتفاظ الافراد بالمهنة وعدم تركهم للعمل . (Downing:2017,27) وتؤدي قدرة المدرسين على التعامل مع متطلبات العمل دورا حاسما في الوصول إلى أفضل النتائج وتحقيق الأهداف، إذ أنه مهما توفرت الأجهزة والتكنولوجيا الحديثة والمناهج المتطورة ، يظل الاعتماد الأساسي في تحقيق أهداف المؤسسة التعليمية مرهونا بالعقل البشري والناحية النفسية والجسمية للمدرسين الذي يعمل فيها، لذا كان الاهتمام بالجانب النفسي للمدرسات وتدريبهن على مواجهة الضغوط المهنية التي تقابلهن . (خميس وآخرون: ٢٠٢٢ ، ٣٧٩)

تعد مهنة التدريس (بوجه خاص) من المهن التي تتطلب ممن يعمل بها قدرة كبيرة على التكيف مع مسؤولياتها ومواجهة ذكية لضغوطها، لذا يحتاج المدرسون الى كثير من الصفات الأساسية التي من الواجب أن يتمتعوا بها، إلا إن التركيز على هذه الصفات ينبغي أن يكون اكثر عند المدرسين بصفة عامة ومدرسات المرحلة الاعدادية بصفة خاصة ، فهم الأكثر احتياجاً إلى هذه الصفات والخصائص الشخصية التي تعينهم على العمل بنجاح في هذا المجال، وتمكنهم من التعامل مع طالباتهم ، وما يتصفون به من خصائص عمرية وفسولوجية واجتماعية خاصة تتطلب مراعاتها ولعل أهم هذه الصفات ما يتعلق بمرونة المدرسة النفسية (السيد:٢٠١٩، ٤٧١ - ٤٧٢) . ان معرفة المدرس بأبعاد وجوانب مرحلة الدراسة الاعدادية فضلا عما يمتلكه من شخصية مرنة تجعله

اكثر توافقا وتكيفا وايجابيا في مهنته واكثر قدرة على القيام بمسؤوليات وواجباته تجاه العلم واتجاه العملية التربوية. لذا يكون المدرس المتوافق نفسيا ومهنيا اكثر رضا عن عمله واكثر انتاجية وانتماء وحماسا له , ومن ثم يتفاعل مع الافراد عملية التعليمية. ومما ينعكس بشكل ايجابي في مستوى التحصيل الدراسي للطلاب وتوافقهم النفسي والتربوي داخل الصف والمدرسة اذا كان المدرس مرناً (السفاسفة: ٢٠٠٥, ٢٥٨) . وتعتقد الباحثة من الاطلاع على الادبيات ومن بعد لقاءها مع عدد من المدرسات المراحل المختلفة ان اهم المراحل واصعبها التي يواجهها المدرسون هي المرحلة الاعدادية لان هذه المرحلة تمثل فترة حرجية من فترات المراهقة التي يمر بها الطالب ويتحدد فيها مستقبل الطالب لذا فهي تمثل ضغط وتحديا كبيرا للمدرسين والطالب على حد سواء وتتحدد اهمية البحث الحالي بما يأتي : دراسة متغير المرونة النفسية والتعرف عليه بالذات لدى مدرسات من الامور المهمة في المجتمع العراقي عامة ولاسيما مدرسات مدينة الموصل. في هذا الوقت لان الظروف الحالية المحيطة والمؤثرة في عملية التدريس متوقع انها تركت اثارا سلبية في المستوى المدرسات ولاسيما مدرسات المرحلة الاعدادية تعد احدى الكوادر البشرية الهامة في المجتمع و للمدرسين دور رئيسي وفعال في بناء المجتمع للمدرسين واخلاصهم في اداء واجباتهم المهنية نحو مجتمعهم وطلبتهم وزملائهم اهمية خاصة تتوقف على مدى حبهم واخلاصهم ورضاهم عن عملهم وارتباطهم واقناعهم بعملهم الا انهم يتعرضون لكثير من الضغوط والمصاعب لذا عليهم التمتع بالمرونة النفسية . (عبدالعظيم: ٢٠١٧, ٢٧)

#### أولاً: الأهمية النظرية

١. للمرونة النفسية اهمية لمدرسات المرحلة الاعدادية ودورها في صقل وتدعيم شخصيتهم وإعدادهم لمواجهة الضغوط المهنية والحياتية وزيادة دافعتهم لمهنة التدريس.
٢. يقدم البحث إطاراً نظرياً يمكن أن يساهم في إثراء أدبيات البحث النفسي والتربوي .
٣. المرونة النفسية وهو من الموضوعات الحديثة في الصحة النفسية وما له من تأثير إيجابي على حياة المدرسة في جميع المناحي .

٤. تعد هذه الدراسة الاولى من نوعها على حد علم الباحثة التي تناولت المرونة النفسية لدى مُدرّسات المرحلة الاعدادية .

### ثانياً: الأهمية التطبيقية :

١- تزويد المكتبة النفسية بأدوات معدة خصيصاً لمُدرّسات المرحلة الاعدادية في مقياس المرونة النفسية

٢- يمكن أن تفيد نتائج هذا البحث صناع القرار والقائمين على العملية التعليمية بضرورة اتباع مكونات المرونة النفسية , ما يخفف من ضغوط العمل و المهام والصعوبات لدى مُدرّسات المرحلة الاعدادية بشكل ايجابي .

٣- توعية مُدرّسات المرحلة الاعدادية تمتعهن بأن يكن أكثر مرونة يساعدهن في تحمل ضغوط العمل والتعامل معها بشكل ايجابي .

٤- مساعدة الباحثين في ميدان العمل على تصميم برامج التدريب لمُدرّسات المرحلة الاعدادية على المرونة النفسية لمساعدتهن على مواجهة الضغوط التي يتعرضن لها .

### ثالثاً : اهداف البحث وفرضياته

يهدف البحث الى ما يأتي :

١. قياس مستوى المرونة النفسية لدى مُدرّسات المدارس العادية والمتفوقات والمتميزات .
٢. التعرف على الفروق في مستوى المرونة النفسية بين المُدرّسات في المدارس العادية ومدارس المتفوقات ومدارس المتميزات .

### رابعاً : حدود البحث

يقصر حدود البحث الحالي على ما يأتي :

١. الحدود البشرية: تتمثل بمُدرّسات المرحلة الاعدادية .



٢. الحدود المكانية: تتمثل المرحلة الاعدادية من مدارس المتميزين والعاديين والمتفوقين في مركز محافظة نينوى .

٣. الحدود الزمنية: تتمثل بالفصل الدراسي الثاني للعام (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) .

#### خامسا : تحديد المصطلحات : Definition Of The Terms

المرونة النفسية Psychological Flexibility عرفها كل من :

• الأحمدي ٢٠٠٧ : الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسّر الحلول .  
(الأحمدي:٢٠٠٧، ٣)

• البحيري ٢٠١٠: قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله، والارتداد عن المشكلات، والتعامل بقوة وبذكاء أكثر معها .  
(البحيري:٢٠١٠، ٥)

• سياروتشي بيلش و كودسيل Bilich&Godsell، 2010 Ciarrochi : عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات، أو النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوطات العمل، والمشكلات المالية.(Bilich&Godsell:2010,7، Ciarrochi)  
التعريف النظري للباحثة: قدرة المُدرسة 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 .

**التعريف الاجرائي :** هي الدرجة التي تحصل عليها المُدرسة عند اجابتها عن مقياس المرونة النفسية الذي اعدته الباحثة .

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### اولا : الاطار النظري للمرونة النفسية

ظهر مفهوم المرونة النفسية عام ١٩٩٨ عندما دعا رئيس الرابطة الامريكية لعلم النفس مارتن سليجمان Seligman الى اهمية الانتقال من نموذج العجز الى نموذج القوة .(الشويل والنصر :٢٠١٢، ١٦)

ترى جمعية علم النفس الأمريكية (APA) أن المرونة النفسية عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد , والصدمات النفسية , والنكبات , الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الاسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين و المشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية. أي مما لا يعني أن الفرد لن يواجه الصعوبات والضغوط والنكسات والمحن المختلفة أو الصدمات الكبرى في الحياة؛ لأن الطريق إلى المرونة قد ينطوي على عديد من الصعوبات والضغوطات النفسية المختلفة فإن المرونة الإيجابية أحدى السمات النفسية التي قد يمتلكها الأفراد أو قد لا يمتلكونها، لذا فهي تتضمن عديدا من السلوكيات والأفكار والاعتقادات والأفعال والإجراءات التي يمكن تعليمها وتطويرها لدى أي شخص. (3, APA:2014, (شقورة:٢٠١٢، ٩) تعد المرونة النفسية من العوامل المهمة في الوصول الانسان الى التوافق النفسي والاجتماعي والشعور بالسعادة والرضا الوظيفي فهي مهمة لكل مراحل الانسان وتكتسب اهمية خاصة للمدرسين ولذا يتطلب الامر ان يمتلك المدرس قدرا كبيرا من المرونة النفسية التي يصل بها للتوافق الايجابي مع ضغوط العمل وصعوبات الحياة التي تواجهه . (الجلالة:٢٠٢٤، ١٩) وهناك الكثير من الدراسات التي تناولت اهمية المرونة النفسية في الاداء المهني للمدرسين والمعلمين والتي توصلت لوجود علاقة بين المرونة النفسية والاداء المهني كما في دراسة السيد (٢٠١٩) ودراسة (Lucas & Moore,2020) التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والصحة العقلية، واذ أظهرت أن المرونة النفسية مهمة للصحة العقلية للفرد وأن كليهما جزء

لا يتجزأ من الرضا عن الحياة ومواجهة المشكلات والتغلب عليها (Lucas&Moore:2020,22) وعلى النقيض من ذلك فإن افتقاد المدرس للمرونة النفسية يمكن أن يؤدي إلى استنزاف بدني وانفعالي، يعوق تحقيق الاتزان الفكري والنفسي للمدرس ، ويؤثر بالسلب في 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 بالإرهاك النفسي والبدني، وعدم تفهم الطلبة والإحساس بمشكلاتهم، وكثرة التذمر من الأوضاع الحياتية والمهنية . (خضر وآخرون: ٢٠٢١، ١٠٩)

#### صفات الافراد ذوي المرونة النفسية

- **الصبر** من اهم الصفات التي يجب ان يتحلى بها الانسان المرن مما يعني بالصبر الروية والاتزان الانفعالي وعدم التسرع أو شدة الغضب والقدرة على الانتظار والاستقامة والاستمرار والصبر مما يساعد الفرد على تخطي الأحداث الضاغطة وصددمات الحياة وحل المشكلات (شقورة: ١٦، ٢٠١٢)
- **التسامح** يعد التسامح من صفات الافراد من ذوي المرونة النفسية لذا حث الله تعالى على التسامح والعفو والصفح في عديد من الآيات في القرآن الكريم، فقال تعالى : "وإن تعفوا وتصفحوا وتغفروا فإن الله غفورٌ رحيم" (سورة التغابن الآية ١٤) والتسامح هو قدرة الفرد على تخطي المكابرة والإصرار على الخطأ، والقدرة على العفو طاقة نفسية لا يمتلكها الجميع (سلمى وآخرون : ٢٠٢٣ ، ٤٢)
- **التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي (البينشخصي)** مع الأفراد المحيطين اذ يستطيع الفرد المرن تكوين علاقات ايجابية صحيحة وقوية، و يستطيع التواصل مع ذاته أيضا. (يوسف: ٢٠١٤، ١٦)

- إعادة البناء المعرفي للأحداث الاليمة هي قدرة الفرد على معالجة الاحداث السلبية والتكيف مع الاحداث الجديدة .  
(العزري: ٢٠١٦، ١٤)
- المواجهة الصحيحة للمشكلات يفكر الشخص المرن في المشكلة من جهات متعددة يحدد عناصرها ويحدد الحلول المناسبة لكل مشكلة لذا يواجه المشكلة مواجهة صريحة.  
(العزري: ٢٠١٦، ١١)
- روح الدعابة للشخص المرن القدرة على إدخال الفرحة على النفس وللأفراد المحيطين به وهذه سمة مميزة للذين يجيدون فن التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة ومواجهة التحديات والمواقف الضاغطة والتكيف مع تلك الظروف مهما كانت قاسية وصعبة.  
(شقورة: ٢٠١٢، ٢٣)
- الاستقلال هي قدرة الفرد على الموازنة بينه وبين الأفراد الآخرين، وقدرته على التكيف ومعرفته واجباته .  
(العزري: ٢٠١٦، ١٣)
- القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء يسمح الفرد الذي يتمتع بمرونة نفسية عالية بالانتقادات من الآخرين ويتقبل آراءهم.  
(شقورة: ٢٠١٢، ٢٤)
- القدرة على اتخاذ قرارات مناسبة اذا يحس الفرد المرن بالمسؤولية والالتزام بها يدفعه الى اتخاذ جميع قراراته بنفسه دون خوف وتردد .  
(الهاشمية: ٢٠١٧، ١٧)
- القدرة على تحمل المسؤولية يتحمل الفرد المرن مسؤولياته بجدية ، ويعمل على مواجهة المسؤوليات الجديدة من دون تردد ، ويكون قادرا على

التخطيط للمستقبل ولذا يستطيع التكيف مع المسؤوليات الجديدة بسلاسة .  
(شقورة ٢٠١٢، ٢٤)

- الواقعية يكون الفرد المرن بعيدا عن المثالية والخيال ويجد الامور بوضوح من الزوايا جميعا  
لذا تكون لديه القدرة على مواجهة المواقف الصعبة بواقعة كاملة . (سلمى واخرون: ٢٠٢٣،  
(٤٢

#### ابعاد المرونة النفسية

تختلف ابعاد مكونات المرونة النفسية مما يرجع الى انها تختلف من فرد لأخر فضلا عن التغيير  
المستمر للبيئة التي يعيش فيها الفرد فضلا عن ان مفهوم المرونة النفسية ترتبط بالعمليات الوقائية  
او العمليات الخطرة . (لودرس واخرون ٢٠٠٢) ان بعدين اساسيين للمرونة النفسية هما :

- التعرض لتهديد خطير مشكلة صعبة جدا.

تحقيق التكيف الايجابي على الرغم من المشكلات الشديدة والتي تحد من التطور

الارتقائي. (Latherss.et al:2002, 897)

بينما يرى الكثير من الباحثين ابعاد المرونة النفسية ثلاثة هي :

- البعد الانفعالي : الذي يعني ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات .
- البعد العقلي: الذي يعني القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ قرارات وتنفيذ الاجراءات وحل  
المشكلات .
- البعد الاجتماعي : الذي يعين القدرة على تكوين علاقات واضحة والتواصل  
الاجبابي مع الاخرين . (شقوره: ٢٠١٢ ، ٧٩) (فرغلي: ٢٠١٣ ، ١٤٣)  
(عامر: ٢٠١٥ ، ٦٠٤)

فوائد المرونة النفسية :

اشار (زهرا عبد العظيم وسلمى) كليهما الى ان اهم فوائد المرونة النفسية التي تتحدد بما يأتي :

١- **الصحة النفسية** : يكون الفرد متوافقا ومرنا نفسيا وانفعاليا وسلوكيا في نفسه وبيئته ويشعر بالسعادة والرضا ويقدر على تحقيق ذاته واهدافه والقيام بالمهام والمتطلبات المنوطة به اذ يستقبل قدراته امكاناته الى اقصى حد ممكن ويكون متكامل الشخصية حسن الخلق يشعر بالأمن والامان النفسي (الربخي: ٢٠١٦، ١٦)

٢- **النظرة الايجابية للحياة** : كلما كان الفرد يتمتع بخاصية المرونة كان اكثر ايجابية في تعامله مع الآخرين. وتحدد النظرة الايجابية في الحياة قيم الفرد ومكانته الاجتماعية في الحياة لأنها السبب في العمل والحركة والفعالية والعزم . (الاحمدي: ٢٠٠٧، ٣٥)

٣- **الاستمرارية في العطاء** : يكتسب الفرد الذي يتمتع بالمرونة استمرارية لا تعرف الانقطاع عن العمل ولا يعرف عمله الكأبة والملل اذ يواصل عمله بهمة وحماس وروح واتقان. (الحمداني: ٢٠١٣، ٢٦)

٤- **الاتصال الفعال** : هو قدرة الفرد على التواصل مع الافراد و القدرة على كيفية التكيف , تستطيع الشخصية المرنة تكوين علاقات ايجابية صحيحة وقوية كما استطاعت التواصل مع ذاته.

ثانيا : **الاتجاهات النظرية للمرونة النفسية**

اولا : **المنظور الاسلامي**

قال تعالى : ﴿ فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴾ .

(سورة آل عمران: آية ١٥٩)

يجد اصحاب المنظور الاسلامي ان الفرد المتمتع بالمرونة النفسية لابد يمتلك صفات من اهمها ان تكون له قدرة الصبر على البلاء , والاخذ بمبدأ الشورى في مجالات حياته عنها يفتح الحوار الايجابي مع من حوله ومناقشتهم , والتسامح , وحسن الظن في الاخرين , مع توفر الجانب الروحي لدى الفرد . (عبدالعظيم: ٢٠١٧, ٥٩).

### ثانيا: نظرية التحليل النفسي

وضح مؤسس النظرية سيجموند فرويد أن الجهاز النفسي يتكون من الهو والانا والانا الأعلى، اذ يكون كل منها مسؤول عن وظيفة خاصة و تتكفل الانا Ego بالدفاع عن الشخصية وتعمل على توافقها مع البيئة، وتعمل على تأجيل إشباع متطلب الهو حتى يتوفر الموضوع المناسب الذي يسمح بالإشباع من دون آثار مؤلمة، يحدد وظيفة الانا بمستويات ثانوية أعلى من الوظائف العقلية من مثل التفكير المنطقي وحل المشكلات وصناعة القرار لتحقيق التوافق وإحداث المرونة والتكيف (الحمداني: ٢٠١٣, ٣١) يعد السلوك التوافقي في الإنسان وفق هذه النظرية السلوك الموجه للتغلب على العقبات البيئية، وتتحدد اليات توافقه التي يتعلمها بالاستجابة المعتادة التي يسير عليها لإشباع حاجاته، وإرضاء دوافعه وتحقيق توتراته ففقدرة الانسان تحت تأثير دوافعه على تحويل ما هو ذاتي الي اجتماعي قابلية التكيف أو القدرة على التكيف كما يقول فرويد فمدى التكيف والقدرة عليه الجانب المهم من المرونة النفسية للفرد، تعد هذه النقاط التي أشار اليها فرويد مثل التوافق والتكيف وما شابه ذلك لها علاقة وطيدة بالمرونة وانما يمكن تعابير مرادفة لها. ويجد فرويد ان الاشخاص الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية هم الاكثر نجاحا في مواجهة المواقف الصعبة والتعامل معها وقدرة الانا على احداث التوافق .(السيد: ٢٠٢٢, ٣٦٤) (الحمداني: ٢٠١٣, ٧٦).

ثالثا : نظرية التحليل النفسي الاجتماعي

وضح ادلر Adler مفهوم المرونة النفسية بتنمية المشاعر الاجتماعية بأن تأخذ تلك المشاعر صورة النشاط التعاوني، والأفراد الذين يؤدون أعمالا مفيدة ويعيشون على وفق مبادئ مع إمكانية تغييرها على وفق الظروف الواقعية والتوجه نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية لا يوفرهم لأنفسهم القوت والرزق فحسب لكنهم يستشعرون الإحساس الذي يقدره ذواتهم ثم مجتمعهم ذلك مما يسهم في تقدم المجتمع بشكل إيجابي من خصائص المرونة النفسية (الحياني: ١٩٩٣، ٦٥). يمتلك الشخص المرن من وجهة نظر ادلر علاقات اجتماعية ويرتبط بعلاقات متبادلة . (العازمي: ٢٠٢٣، ١٤٧) تعتمد المرونة النفسية وفق نظرية ادلر على مدى تغيير الفرد الأساليب حياته على وفق مستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد ثغرات نقصه من لبلوغ مستويات اعلى من النمو النفسي والتكيف للواقع الاجتماعي . ويمثل الكفاح لتحقيق الاهداف والتغلب على مشاعر الضجر اهم مبدأ في نظرية ادلر . (الحمداني: ٢٠١٣، ٧٦) (سلمى واخرون: ٢٠٢٣، ٣١)

رابعا : نظرية ريتشاردسون Richardson 2002

يعرف اصحاب هذه النظرية المرونة النفسية بانها القوة التي توجد داخل كل فرد التي تدفعه لتحقيق ذاته ويكمن الفرض الاساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي فهو الذي يسمح للفرد بالتكيف مع ظروف الحياة اذ تؤثر الضغوط النفسية والاحداث ومتطلبات الحياة في قدرة الفرد على التكيف ومن ثم مواجهة مثل هذه الاحداث والضغوطات في الحياة اذ تتأثر بصفات المرونة النفسية فعند وقوع الضغوط او المشكلات في الحياة التي يزيد تأثيرها من بادراك الفرد لهذه الاحداث سواء كانت داخلية أو خارجية تتمثل في اجترار الفرد للأفكار والمشاعر السلبية ومن ثم فأنها تؤثر في حالة التوازن النفسي التي يعيشها لذا استطاع الفرد الخروج من تلك الظروف الضاغطة بنجاح مما يساعد على دعم التوازن النفسي وتقوية المرونة النفسية للفرد ، تعد نظرية ريتشاردسون من أوائل النظريات في تفسير المرونة النفسية. (السيد: ٢٠٢٢، ٣٦٥)



خامسا : النظرية السلوكية

يجد جون واطسن J.Watson صاحب النظرية السلوكية ان المرونة النفسية صفة نفسية يكتسبها الافراد من العادات السلوكية الايجابية وممارستها مما يسمح بتكوين فرد مرن قابل للتكيف مع الظروف المختلفة ومواجهة ضغوط الحياة . وتعتمد النظرية السلوكية على اساليب وطرائق يمكن فيها من احداث تعديلات وتغيير في سلوك الافراد وهذه من صفات المرونة النفسية . ويجد اصحاب النظرية السلوكية ان اي سلوك هو نتاج التعلم والمرونة النفسية أي نتاج التفاعل مع البيئة واكتساب الخبرات من معاشة عديد من المواقف الحياة . ويجد اصحاب هذه النظرية ان المرونة النفسية صفة مكتسبة ويتم ذلك باكتساب الافراد للعادات السلوكية الايجابية وممارستها . (الشمراي:٢٠٢٢، ٧٦٣)

سادسا :النظرية الإنسانية لكارل روجرز

نظرة روجرز للإنسان هي نظرة إيجابية فهو في نظره فاعل , ذو إرادة , يحكم عقله ومرنا في امكاناته, ويحدد مصيره , ويندفع نحو أهداف إيجابية (الحمداني:٢٠١٣، ٧٧) . تناول روجرز مفهوم ذات إيجابي اذ وضح فيه أن الأفراد عندما يتلقون اعتباراً إيجابياً غير مشروط من الآخرين ولاسيما في أثناء سنوات تكوين الشخصية اذ تنمو لديهم ذات إيجابية ، فهو اتجاه مفضل نحو ذاتهم ، مما يسمح لهم أن ينمي قيمتهم الخاصة منققة مع خبراتهم الواقعية. وعلى الرغم من انهم سوف يكونون واعين بالتوقعات التي ترتبط بما يجب عليهم أن يفعلوه ، فانهم سيتقون بأحكامهم الخاصة بدلاً من أن يبقوا مقيدين بأحكام الآخرين، ويفتح اعتبار الذات الإيجابي الباب للميول للتحقيق ويسمح للأفراد بأن يؤديوا وظائفهم على نحو يستثمرون فيه كل قدراتهم وإمكاناتهم . (كفاي:٢٠١٣، ٣٧٣)

وتجد الباحثة بان الفرد يمتلك بطبيعته قدر من المرونة الإيجابية اذ قام بتنمية تلك الإيجابيات في مراحل تكوين شخصيته ، فهو يمتلك نظرة إيجابية للحياة ، ويؤمن بقدراته وإمكاناته، ويمتلك الاندفاعية لتحقيق الأهداف السامية ومحاولات مستمرة لتحقيقها . ويكون الفرد قادرا على ادراك

نفسه ومرناً ومنفتحاً مع تجارب الحياة. اعتمدت الباحثة الأسلوب التوليقي للتوليف بين النظريات التي تطرقت إليها في بناء مقياس المرونة النفسية .

#### ثانياً : الدراسات سابقة Previous Studies

١. دراسة (الاسدي ٢٠١٨) " المرونة النفسية وعلاقتها بالتدريس الابداعي لدى مدرسين ومدرسات المرحلة الاعدادية "

هدفت الدراسة الى التعرف على المرونة النفسية لدى مدرسي ومدرسات في المرحلة الاعدادية تبعاً لمتغير الجنس ( ذكور , اناث ) ومتغير التخصص ( الانساني , علمي ) وعدد السنوات الخدمة وقامت الباحثة ببناء مقياس المرونة اذ تكون المقياس من (٥٠) فقرة وتحققت الباحثة من الصدق و تكونت عينة البحث من (٤٠٠) مدرس ومدرسة اختيرت بأسلوب العينة العشوائية الطبقية و وصلت الى نتائج باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) وظهرت النتائج تمتع مدرسين ومدرسات بمستوى المرونة النفسية والمستوى من التدريب الابداعي , لا توجد فروق ذات دلالة للمرونة النفسية التدريسية \_\_\_\_\_ الي الابداع \_\_\_\_\_ داعي .  
(الاسدي:٢٠١٨ , ٣٨)

٢. دراسة ( خضر واخرون ٢٠٢١) "المرونة النفسية لمعلمي المعاهد الازهرية وعلاقتها بالضغط النفسية "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لمعلمي المعاهد الازهرية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لديهم , كما هدفت الى ايجاد العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة، والفروقات بين الذكور والاثان في تلك المتغيرات، وايجاد الفروقات في مواجهة الضغوط باختلاف درجة الفرد في المرونة النفسية، اشتملت عينة الدراسة من (١٢٠) معلماً ومعلمة، وللتحقق من أهداف الدراسة أعد الباحث مقياسي المرونة النفسية، ومواجهة الضغوط المهنية، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط

المهنية، كلما 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، وبينت النتائج أن التفاؤل، والتفكير الإيجابي، والمرونة النفسية ينبئ بالقدرة على مواجهة الضغوط المهنية بنسبة اسهام اجمالية (٩٨,٠%) .

### ٣. دراسة العازمي (٢٠٢٢) "المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية بأبعادها التي تتمثل في الاتزان الانفعالي فعالية الذات العلاقات الاجتماعية وحل المشكلات لدى عينة من المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية، والتفكير الإيجابي عند العينة نفسها تكونت عينة الدراسة من (٥٠) من طلبة المرحلة الإعدادية بمدرسة الجابر الأهلية التابعة لإدارة الفروانية التعليمية و تم اختيارهم من المرحلة العمرية (١٣،١٥،١٤) بنسبة متساوية واستخدمت الباحثة أداتين للدراسة هي مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثة ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة وأظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ككل وأبعادها الفرعية و التفكير الإيجابي عند المراهقين (العازمي: ٢٠٢٢، ١٣٣-١٧٣)

### ٤. دراسة ( الشمراتي وآخرون ٢٠٢٢ ) "المرونة النفسية علاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال"

هدفت الدراسة الى التعرف والعلاقة الارتباطية تقدير لذات لدى معلمات رياض الاطفال في مدينة تبوك السعودية استخدمت الباحثة المفهوم الوضعي الارتباطي وقامت الباحثة بناء مقياسين (المرونة النفسية وتقدير الذات) وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) معلمة من معلمات رياض الاطفال الحكومية بمدينة تبوك واستخدمت الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) و وصلت الدراسة الى نتائج من اهمها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد عينة الدراسة في المرونة النفسية بتقدير الذات تعزى المتغيرات عدد الاطفال في الصف . اوصت الدراسة في ضوء هذه النتائج بعقد دورات تدريبية تهدف الى توعية المعلمات في الروضات. رفع مستوى

المرونة النفسية فضلا عن عقد جلسات حوارية بين الادارة والمعلمات لمناقشة مصدر الضغوطات التي تواجهها . (الشمراتي واخرون :٢٠٢٢، ٧٥٨)

#### ٥. دراسة (الفيشاوي واخرون ٢٠٢٤) "العلاقة بين المرونة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية"

هدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية (المكون الانفعالي - والمكون العقلي - والمكون الاجتماعي - والدرجة الكلية ) والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية، وتكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (٨٠) معلمة تم اختيارهن من بعض مدارس التربية الفكرية التابعة لإدارة شرق طنطا بمحافظة الغربية، في حين تكونت عينة التحقق من فروض البحث من (١٠٥) معلمة من معلمات التربية الفكرية بمدارس إدارتي شرق مدينتي طنطا وغربها والمحلة الكبرى بمحافظة الغربية، وتم تطبيق مقياس المرونة النفسية لدى معلمات التربية الفكرية (إعداد الباحثين)، ومقياس الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية (إعداد الباحثين) و وصلت نتائج البحث إلى وجود معاملات ارتباط سالبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين المرونة النفسية (المكون الانفعالي - والمكون العقلي - والمكون الاجتماعي - والدرجة الكلية والضغوط المهنية الإجهاد البدني - والإرهاق النفسي - والأعباء المعرفية - والتغيرات السلوكية - وضعف العلاقات الاجتماعية سوء التوافق المهني لدى معلمات التربية الفكرية ). (الفيشاوي:٢٠٢٤، ٤)

#### ٦. دراسة حسن كافجاعي (2022) Hasan Kavgaci

“ العلاقة بين المرونة النفسية وكفاءة المعلمين الذاتية وسلوكياتهم اتجاه مهنة التدريس “

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وكفاءة المعلمين الذاتية وسلوكياتهم اتجاه مهنة التدريس . وتكونت عينة البحث من ( ٢٤٧ ) مدرسا محتملا درسوا في برامج التكوين التربوي في إحدى الجامعات بتركيا. وقام الباحث أعداد مقياسين مقياس (كفاءة المعلمين)، ومقياس (التكيف المرن) الموجز والموقف تجاه مهنة التدريس . وتم اعتماد المنهج التحليلي في الدراسة . والاعتماد على الأساليب الإحصائية الاتية ( SPSS 11 ; MOS 23 ) و

وصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ودلالة معنوية بين المتغيرات البحث جميعها . تؤثر المرونة النفسية للمعلمين المحتملين بشكل مباشر وإيجابي في مواقفهم تجاه مهنة التدريس بمعتقداتهم حول الكفاءة الذاتية . (سلمى واخرون: ٢٠٢٣، ١٥)

#### **مدى الإفادة من الدراسات السابقة :**

١. لتحديد عنوان البحث ومشكلته وأهميته.
٢. الاطلاع على منهجية البحث للدراسات السابقة للإفادة منها.
٣. الإفادة منها في صياغة فقرات مقياس المرونة النفسية.
٤. الإفادة منها في كيفية عرض النتائج وتحليلها.
٥. الإفادة منها في صياغة التوصيات والمقترحات.

#### **منهج البحث وإجراءاته**

##### **منهج البحث :**

هو الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة والذي يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكنه من علاج مشكلة البحث لذا استخدمت الباحثة المنهج المقارن الذي يعتمد على المقارنة في دراسة الظاهرة و يبرز أوجه الشبه والاختلاف بين ظاهرتين أو أكثر . (المحمودي: ٢٠١٩، ٣٥)

##### **أولاً: مجتمع البحث:**

ويقصد به الافراد او الاشخاص جميعا الذين يكونون موضوع مشكلة البحث و يتضمنها البحث وهي عبارة عن الكل ( الحمداني: ٢٠٠٦، ١٨) وتألف مجتمع البحث من (٩٢) مدرسة من

مدارس المتفوقات و(١٠١) مدرسة في مدارس المتميزات و(٢٤٦٧) مدرسة من المدارس الإعدادية على وفق الجدول (١).

جدول (١) اعداد المدرسات في المدارس الإعدادية

المدارس	عدد المدرسات
مدرسات الإعدادية العادية	٢٤٦٧
مدرسات المدارس المتفوقات	٩٢
مدرسات مدارس المتميزات	١٠١
المجموع	٢٦٦٠

#### عينات البحث: The Samples Of The Research

اختارت الباحثة عددا من العينات لإجراءات بناء مقياس المرونة النفسية والتطبيق النهائي وعلى وفق الاتي :

#### ١. عينة التحليل الاحصائي:

وبلغ عددها (٢٠٠) مدرسة موزعين على الفئات الثلاثة على وفق الجدول (٢).

جدول (٢) عينة التمييز

المدارس	العدد
العاديين	١٥٠
المتفوقين	٢٥
المتميزين	٢٥
المجموع	٢٠٠

بالاعتماد على إحصائية مديرية تربية نينوى / قسم التخطيط / شعبة الإحصاء في ٢١/١١/٢٠٢٤.

٢. عينة الثبات:

تم اختيار (٥٠) مدرسة من الفئات الثلاثة على وفق الجدول (٣).

جدول (٣) عينة الثبات

العدد	المدرسة
٣٠	العاديين
٨	المتفوقين
١٢	المتميزين
٥٠	المجموع

٣. العينة الأساسية:

يقصد بالعينة مجموعة جزئية من مجتمع البحث (ابو علام: ٢٠١٤, ١٦٠) بما ان البحث الحالي اتبع المنهج الوصفي المقارن بمقارنة مستويات المرونة النفسية لدى الفئات الثلاثة لذا سيتم اختيار المدرسات متساويات بالعدد على وفق الجدول (٤).

جدول (٤) اعداد افراد العينة الاساسية

العدد	اسم المدرسة
٥٠	العاديين
٥٠	المتفوقين
٥٠	المتميزين
١٥٠	المجموع

٤. مقياس المرونة النفسية : Scale Cyber Bullying Psychological Flexibility

من بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات والمقاييس المتعددة والقراءات المختلفة تبين ان المرونة النفسية عملية دينامية متعددة المكونات تمكن الافراد من امتلاك مهارات عقلية ونفسية واجتماعية مما يعينهم على التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة افادت الباحثة من هذه المكونات ومن خلال توليف النظريات في اعدادها مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذا البحث ، اذ قامت بتحديد المجالات الرئيسة للمقياس وتم صياغة ( ٣٦ ) فقرة موزعة بشكل متساوي على الابعاد الثلاثة ، ويمكن تعريفهم على وفق ما يأتي :

- **المرونة الانفعالية :** هي قدرة المُدرسة على ضبط المشاعر والتحكم بالانفعالات والقدرة على ادارة انفعالاتها الداخلية والخارجية بطريقة متوازنة، ومقاومة التأثير السلبي للضغوط ، ومحاولاتها في التغلب على الفشل والاحباط والتحلي بروح الامل وتقدير الذات .
- **المرونة العقلية :** هي قدرة المُدرسة على التعامل بسهولة مع المواقف الجديدة ، والقدرة على التفكير الجيد وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات وحل المشكلات ، وتعديل اساليب السلوك بما يتفق مع متطلبات الواقع .
- **المرونة الاجتماعية :** هي قدرة المُدرسة على التعامل مع اشخاص مختلفين ، وتطبيق مهارات الاتصال والتكيف مع الآخرين ، وتقبل الراي الاخر ، ومساعدة الآخرين ومشاركتهم ودعمهم في المواقف المختلفة .

#### صياغة التعليمات:

يقصد بالتعليمات شرح فكرة الاختبار وكيفية الإجابة عليه، إذ تم اختيار (٥) بدائل للإجابة تراوحت ما بين (تتطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً - تتطبق عليّ بدرجة كبيرة - تتطبق عليّ بدرجة متوسطة - تتطبق عليّ بدرجة قليلة - تتطبق عليّ بدرجة قليلة جداً) وتراوحت الدرجات عن البدائل (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥).



٥. التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس بصيغته الأولى على (١٠) مُدرسات كتجربة استطلاعية وكان هدف التجربة :

أ. التأكد من مدى وضوح التعليمات.

ب. التأكد من مدى وضوح الفقرات.

ت. الإجابة عن الفقرات الغامضة واكتشافها وتغيرها.

ث. حساب زمن التطبيق ووجد أنه يساوي (١٨ دقيقة).

٦. صدق المقياس:

يعد الصدق من اهم الشواغل عند بناء مقياس او اختبار ويعني الصدق (ان يقيس المقياس فعلاً ما وضع لقياسه) (قطامي: ٢٠٠٢، ٢٣٧). وقد اعتمدت الباحثة الطرائق الاتية :

أ. الصدق الظاهري: هو المظهر العام للمقياس و الكشف عن المفردات الضعيفة التي لا ترتبط كثيراً

بالوظيفة المراد قياسها (الغريب: ١٩٨٧: ٩٨)، وتحققت الباحثة من الصدق الظاهري للمقياس من بعرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية آرائهم ومقترحاتهم على كل فقرة بلغ عدد هم (١٠) خبراء والذين اعرّبوا الخبراء عن اتفاقهم على فقرات المقياس وكانت نسبة اتفاق الخبراء (١٠٠%) على فقرات المقياس أي لم تحذف أي فقرة واحتفظ المقياس بفقراته (٣٦).

ب. صدق البناء : ويقاس بطريقتين :

- قامت الباحثة بحساب القوة التمييزية التي تتمتع بها فقرات المقياس بين مجموعة متطرفتين في العينة بتطبيق المقياس على عينة التمييز البالغة (٢٠٠) مدرسة وتصحيح الإجابات ثم ترتيبها تنازلياً واخذ نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا و(٢٧%) من الدرجات الدنيا إذ بلغ عدد افراد العليا (٥٤) مدرسة وعدد افراد المجموعة الدنيا (٥٤) مدرسة، ومن ثم تم حساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين لحساب تمييز الفقرات.

جدول (٦) يوضح القيمة التائية لحساب تمييز الفقرات

المجموعة الدنيا			المجموعة العليا		
القيمة التائية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرات
٦,١٤٢٥٩	١,٣٢١٨	٢,٥١٠٣	١,٤٤٣	٣,٦٦٢	١
٤,٥٥٣٩	١,٢٥٣	٣,٠١١٨	١,٣٦٩	٣,٨٢	٢
٣,٤٨١	١,٣٩٢	٣,٢٩١	١,٥٤٧	٣,٩٨	٣
٤,٦٧	١,١٧٧٢	٣,٣٦٣	١,٢١٣٨	٤,١٢٣	٤
٥,٢٧٠٤	١,٠٠٩	٣,١١٠٦	١,١٧١	٣,٨٩٢	٥
٤,٣٣٤	١,١٥٧٦	٢,٤١١٣	١,٢٣٣١	٣,١١٦	٦
٥,٥٥١٢٩٣	١,١٣٧٦	٢,٩٨٧١	١,٤٣٢	٣,٩٦	٧
٥,٥٦٣	١,١٩٨	٢,٨١٥٢	١,٢٦٨	٣,٧٤	٨
٧,٧٣٥	١,٠٠٦٤	٣,١٥٥٨	٢,٠٣١	٤,٢٢	٩
٨,٨٢٥	١,٢٦٣٣	٢,١٣٢٣	١,٤٣٣٤	٣,٧١٨٥	١٠
٥,١١٥٤٩	١,٣٥٠٧	٢,٣١٨٢	١,٣٦٩١	٣,٢٦٥	١١
٢,٧٥٤١	١,٣٨٣	٣,٠٥٨١	١,٥٤٧	٣,٦٢١	١٢

## مجلة دراسات موصلية

مجلة فصلية علمية محكمة، تعنى ببحوث الموصل الأكاديمية في العلوم الانسانية والاجتماعية

ISSN. 1815-8854

٣,٨٣٧	١,٢٧٤٦	٢,٩٠٨٣	١,٢١٣١	٣,٦١٢	١٣
٨,٩٨٥٩	١,٢٨٣١	٣,٠١٦٤	١,١٧١١	٤,٦٢٣٤	١٤
٣,٧٨٤٤	١,٢٣٢١	٣,٣٢٨١	١,٢٣٣١	٣,٩٨٩٧	١٥
٥,١٦١	١,١٤٣٤	٣,٣٤١	١,٤٣٢٤	٤,١٥٤٢	١٦
٦,٣٣٣	١,٠٨٩٣	٣,٥٣٦٥	١,٢٦٨١	٤,٥٢٧١	١٧
٤,٤٧٨٩	١,١٩١٦	٢,٩٨٢٥	١,٦١٢٣	٣,٧٤٦١	١٨
٧,٨٦٥	١,١٦١٥	٣,١٢٢٧	١,٤١٨٧	٤,٤٢٦١	١٩
٤,٢٨٤٣	١,١٥٣٢	٣,١١٢٤	١,٣٤٤٥	٣,٨٢٦٢	٢٠
٤,٤٣٤	١,١٦٤	٣,١٤٢١	١,٣٣٧٣	٣,٨٥٠٦	٢١
٣,٤١٠٢	١,١٣٤	٣,١٨١	١,١٧١٦	٣,٧٢٩٧	٢٢
٦,٨٢٣	١,٠٢٤	٣,٢٦١	١,١٨٤٢	٤,٢٣١٥	٢٣
٤,٢٦٧٦	١,٣٤٣٢	٣,١٢٨١	١,٢٢٨٣	٣,٧٥١	٢٤
٥,٢١١٠٢	١,٢٣٣٥	٢,٨٢٢٩	١,٠٦٥٤	٤,٢٥٦	٢٥
٧,٣٧٧١	١,١٧٢١	٣,٠٢٤١	١,٥٠٤٧	٣,٩٨٨٦	٢٦
٤,٦٩٩٤	١,٣٠٥١	٣,٢١١٤	١,٤٠٠٥	٣,٦٤٨٥	٢٧
٥,٢١٣	١,٢٦٨٣	٢,٧٠٢١	١,٢٨١١	٤,٣٦٥٢	٢٨
٧,٣٤٣	١,١٧٤٣	٣,١١٨	١,١١٨٤	٣,٦٥٧١	٢٩
٣,٣٦٦	١,٣٥١٤	٣,٠٦١١	١,٣٩٥٨	٣,٩٢٢٦	٣٠
٥,٤٣٩	١,٢٠٨٢	٣,٠١٥٧	١,٣١٦٢	٣,٩٥٤٢	٣١
٥,٠٣١٥	١,١٣٠٨	٣,٠٥٦	١,٤٤٥٧	٤,٦٥٩٧	٣٢
٧,٢٤٩	١,٢٥٥٧	٣,٣٤٧	١,٢٤١٨	٣,٢٦٩٨	٣٣
٤,٨٦٧	١,٠١٨	٢,٥٤٣	١,٣٤٣٢	٤,٢١٣٤	٣٤
٦,٦٨١	١,٠٧٢٩	٣,١٦٥	١,٤٠١٥	٣,٩١٣٢	٣٥
٤,٦٤٩	١,٠٨٥	٣,١٨١٢	١,١٧٠٣	٣,٤٦٤٢	٣٦

الجدول (٦) يظهر ان القيم التائية جميعا المحسوبة اكبر من الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجات حرية (١٠٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) لذا تم الاحتفاظ بالفقرات جميعها .

- **الاتساق الداخلي للفقرات:** اشارت انستازي Anastasi الى ان ارتباط درجة كل فقرة في المقياس بمحك خارجي او داخلي مما يعد مؤشر على صدقها ويستخدم المحك الداخلي عندما لا يتوفر محك خارجي وافضل محك داخلي هو الدرجة الكلية على المقياس (Anastasi:2010,206) و قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية ودرجة المجال الذي تقع منه على وفق جدول (٧).

جدول (٧) معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد
١	٠,٣١	٠,٣٤	١٩	٠,٢٨	٠,٤٢
٢	٣٦	٠,٤٢	٢٠	٠,٣٦	٠,٤١
٣	٠,٢٩	٠,٤٥	٢١	٠,٢٩	٠,٣١
٤	٠,٣٧	٠,٤٤	٢٢	٠,٢٩	٠,٤١
٥	٠,٣١	٠,٣٥	٢٣	٠,٣٤	٠,٤٦
٦	٠,٢٨	٠,٣٧	٢٤	٠,٣٢	٠,٤١
٧	٠,٣٣	٠,٤٢	٢٥	٠,٢٧	٠,٤٧
٨	٠,٢٧	٠,٤١	٢٦	٠,٢٨	٠,٣٦
٩	٠,٣٢	٠,٤٣	٢٧	٠,٢٨	٠,٤٢
١٠	٠,٢٨	٠,٣٤	٢٨	٠,٤٢	٠,٥٤
١١	٠,٣٦	٠,٣٧	٢٩	٠,٢٩	٠,٣٧
١٢	٠,٢٩	٠,٣٥	٣٠	٠,٣٣	٠,٤٧

٠,٤٧	٠,٤١	٣١	٠,٤٤	٠,٣٨	١٣
٠,٣٦	٠,٣٤	٣٢	٠,٤٥	٠,٢٦	١٤
٠,٣٨	٠,٢٩	٣٣	٠,٣٩	٠,٣٧	١٥
٠,٤٣	٠,٣٢	٣٤	٠,٣٧	٠,٣٥	١٦
٠,٣٧	٠,٣٣	٣٥	٠,٧٧	٠,٣٦	١٧
٠,٤٨	٠,٣٧	٣٦	٠,٣٢	٠,٣١	١٨

يبدو في جدول (٧) ان قيم معامل الارتباط جميعها موجبة.

ت. الثبات: تم ايجاد ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار اذ تم تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغة (٥ مُدرسة) بتاريخ ( ٥ / ٢ / ٢٠٢٥ ) وتم إعادة تطبيقه على العينة نفسها بتاريخ (١٩ / ٢ / ٢٠٢٥) وتم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني ووجد أنه يساوي (  $r = ٠,٨٩$  ) وهو معامل ثبات عالٍ .  
(أبو لبة: ٢٠٠٠، ٢٧٢)

ث. الصيغة النهائية للمقياس: بعد التأكد من صدق المقياس وثباته اصبح جاهزاً للتطبيق فهو يتكون من (٣٦) فقرة و بخمسة بدائل (تطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً - تنطبق عليّ بدرجة كبيرة - تنطبق عليّ بدرجة متوسطة - تنطبق عليّ بدرجة قليلة - تنطبق عليّ بدرجة قليلة جداً) وتتراوح درجات البدائل (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) واعلى درجة على المقياس (١٨٠) وادنى درجة (٣٦) وبوسط فرضي قدره (١٠٨) وتتراوح مستويات درجات المقياس على وفق الشكل الاتي:

- المستوى العالي (١٨٠-١٤٤).
- المستوى المتوسط (١٤٤-٧٢).

- المستوى المتدني (٧٢-٣٦).

#### التطبيق النهائي للمقياس:

تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة البحث الاساسية البالغ عددها (١٥٠) مُدرسة بتاريخ ( ٢٦ / ٢ / ٢٠٢٥).

#### الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة حقيبة (SPSS) الاحصائية في العلوم الاجتماعية اذ استخدمت ماياتي:

- الاختبار التائي.
- معامل ارتباط بيرسون.
- الاختبار التائي للعينتين مستقلتين .

#### عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض نتائج البحث في ضوء الأهداف:

١. نتائج الهدف الأول والذي ينص على (قياس مستوى المرونة النفسية لدى مُدرسات المدارس المتميزين ومدارس العاديين ومدارس المتفوقين كل على حدا)

ظهر في تحليل البيانات ان مُدرسات المدارس العاديين بلغ وسطهم الحسابي على مقياس المرونة النفسية (١٤٢) بانحراف معياري قدره (٨٨) ، في حين بلغ الوسط الحسابي لمدرسات مدارس المتفوقات (١٤٦) بانحراف معياري قدره (٦,١٤) في حين كان الوسط الحسابي لمدرسات مدارس المتميزات الذي بلغ (١٤٨) معياري قدره (١٠,٢) وعند مقارنة الأوساط الحسابية بالمتوسط الافتراضي (١٠٨) وجد ان القيم التائية المحسوبة جميعها اكبر من الجدولية التي بلغت (٢,٢١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجات حرية (٤٩) على وفق جدول ( ٨ ).

جدول ( ٨ ) تحليل التباين يوضح الوسط الحسابي للمُدرسات من الفئات الثلاثة

المجموعة	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	قيمة t المحسوبة
مُدرسات المدارس العادية	١٤٢	٥٠	٨,٦	١٠٨	٨,٢٠٦
مُدرسات مدارس المتفوقات	١٤٦	٥٠	٦,٤	١٠٨	١٤,٦
مُدرسات مدارس المتميزات	١٤٨	٥٠	١٠,٢	١٠٨	٨,٨٥٩

يظهر في الجدول (٨) ان قيم الاختبار جميعها دالة إحصائية اذ تمتعت المُدرسات من الفئات الثلاثة بمستوى فوق المتوسط بقليل من المرونة النفسية واتفقت هذه النتيجة مع دراسة حسن كافجاني ٢٠٢٢ التي وصلت الى ان المعلمين يتمتعون بمرونة نفسية اكثر من المتوسط. وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى كون المدرسات يمتلكن الجانب الانفعالي من مشاعر وعواطف كونها ام او اخت او ابنة ..... وطبيعة عملهن الانساني والتربوي جعل منهن يتمتعن بالمرونة النفسية والتي تمثل القوة الداعمة في مواجهة المواقف المهنية الضاغطة لعملهن وتقهم الطالبات والاحساس بمشكلاتهم وعدم تركهم للعمل .

#### نتائج الهدف الثاني:

(التعرف على الفروق في مستوى المرونة النفسية بين المُدرسات في المدارس المتميزات ومدارس العاديين ومدارس المتفوقات) ، وبما ان المجاميع ثلاثة لذا سيتم استخدام تحليل التباين من الدرجة الأولى لدرجاتهم على المقياس على وفق الجدول ( ٩ ) .

جدول ( ٩ ) تحليل التباين بوضع الفروق بين المُدرّسات من الفئات الثلاثة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية
بين المجموعات	١٥٠٣٨,٢٤	٢	٧٥١٩,١٢		١,٩٦
داخل المجموعات	٢٣٨,٧٢٨	١٤٧	١٦٢٤	٤,٦٣	
الكلي	٢٥٣٧٦٦,٢٤	١٤٩			

يظهر في الجدول ( ٩ ) ان القيمة الفائية المحسوبة تساوي (٤,٦٣) وهي اكبر من الجدولية التي بلغت (١,٩٦) عند درجات حرية (٢-١٤٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) لذا فالفروق دالة إحصائية بين المجاميع الثلاثة ، وبما ان تحليل التباين لا يكشف الفروق بين المجاميع لذا قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية المتعددة.

لم تجد الباحثة دراسة قارنت بين عينات عديدة الا ان الدراسات جميعها تؤكد تمتع المعلمين والمدرسين بمستوى مرونة جيد . وتعزو الباحثة السبب الى التحسن في الوضع الاقتصادي للمدرسات كما الاطلاع على الثقافات العالم من خلال شبكة التواصل الانترنت والاطلاع على الاتجاهات الحديثة في التدريس وعملهم الانساني والتربوي والتكيف الايجابي مع احداث الحياة جعلهن يتمتعن بالمرونة النفسية .

جدول ( ١٠ ) اختبار شيفيه للفروق المتعددة

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	مجموعة الفروقات	المتفوقات	العاديات
مدارس المتميزات	٥٠	١٤٨	-	٢	٦



## مجلة دراسات موصلية

مجلة فصلية علمية محكمة، تعنى ببحوث الموصل الأكاديمية في العلوم الانسانية والاجتماعية

ISSN. 1815-8854

المتفوقات	٥٠	١٤٦	—	—	٤
العاديات	٥٠	١٤٢	—	—	—

يظهر في الجدول (١٠):

١. يبلغ الفرق بين (مُدرّسات مدارس المتميزين) ومدرّسات مدارس المتفوقين (٢) وهو اقل من القيمة الحرجة لاختبار شيفيه الذي يبلغ (٨٠,٣٤) لذا الفروقات غير دالة احصائياً.
٢. يساوي الفرق بين (مُدرّسات مدارس المتميزين) والمُدرّسات في المدارس العاديين (٦) وهو اصغر من القيمة الحرجة لذا يكون الفروقات غير دالة احصائياً.
٣. يساوي الفرق بين مُدرّسات مدارس المتفوقين ومُدرّسات مدارس العاديين (٤) و و اقل من القيمة الحرجة لذا يكون الفروقات غير دالة احصائياً.

### الاستنتاجات Conclusions

١. للمرونة النفسية تأثير وفعالية في مُدرسات المرحلة الاعدادية ولها اهمية في تمكينهم من مواجهة الازمات والضغوطات والصعاب التي تعترض سبل حياتهم .
٢. للمرونة النفسية اهمية كبيرة في تخريج جيل من المبدعات على مواجهة تحديات المستقبل والقدرة على حل المشكلات .

### التوصيات: Recommendations

١. اعطاء اهمية لموضوع المرونة النفسية والعمل على نشره في المؤسسات الاعلامية في مديرية تربية نينوى .
٢. التدريب والتطوير المستمر للمُدرسات من خلال دورات تدريبية تقيمها مديرية الاعداد والتدريب لمديرية تربية نينوى لتطوير مهاراتهم ومعرفتهم مما سيساعدهن على الشعور بالاطمئنان وثقتهم في ادائهم المهني .
٣. توجيه اهتمام المشرفين التربويين في مديرية تربية نينوى بالمدرسات وتعظيم الجوانب الايجابية في شخصيتهم وتحسين مستوى المرونة النفسية لديهم .
٤. زيادة الاهتمام بشريحة المدرسين و لاسيما الاناث منهم ومحاولة تذليل العقبات التي تواجههم .
٥. حث المُدرسات على تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية بتوفير فرص للراحة مثل اقامة السفرات والمهرجانات والتشجيع عليها .

### المقترحات Suggestions

١. اجراء دراسة مماثلة على عينات اخرى مثل مدرسي الاعدادية , ومعلمي المدارس الابتدائية , واساتذة الجامعة.
٢. اجراء دراسة العلاقة بين المرونة النفسية و متغيرات اخرى .

### List of Sources in English

1. The Holy Quran.
2. Abd El-Athem, H. (2017). Psychological resilience and job satisfaction among teachers with high and low levels of happiness at the basic education stage (Master's thesis). Faculty of Education, Sadat University.
3. Abu Allam, R. M. (2014). Research methods in psychological and educational sciences (7th ed.). Dar Al-Qalam, Beirut, Lebanon.
4. Abu Halawa, M. (2013). The path to psychological resilience. Alexandria University, Faculty of Education, Egypt.
5. Al-Ahmadi, A. S. (2007). Resilience and its boundaries between constants and variables (1st ed.). Al-Ahmadi, A. S. (2007). Resilience and its boundaries between constants and variables (1st ed.). Al-Ummah Foundation for Publishing and Distribution Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia
6. Al-Asadi, B. I. (2018). Psychological resilience and its relationship with creative teaching among intermediate school teachers, University of Basra.
7. Al-Azmi, A. (2022). Psychological resilience and its relationship to positive thinking among adolescents. Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University, 46(3).
8. Al-Ezri, S. S. (2016). Psychological resilience and its relationship to social skills among students of the College of Sharia Sciences in the Sultanate of Oman (Master's thesis). Sultanate of Oman.
9. Al-Hamdani, R., & Marshoud, S. (2013). Level of psychological resilience among preparatory stage students and its relation to gender and specialization. Tikrit University Journal of Humanities, 21(6), Iraq.
10. Al-Hashmea, S. (2017). Psychological resilience and its relationship to communication skills and mental health (Master's thesis, University of Nizwa, Sultanate of Oman).
11. Al-Hayani, S. B., & Saleh, H. (1993). Control and ego strength among intermediate school teachers. Journal of Educational Research, (30), University of Anbar.

12. Al-Huraimy, G. K. (2022). Psychological resilience and social anxiety among high school students in teaching. Journal of Human and Natural Sciences, (5).
13. Al-Jalalah, B. (2024). Psychological resilience (2nd ed.). Al-Tashkeel Publishing and Distribution, Qatar National Library.
14. Al-Mahmody, M. S. (2019). Scientific Research Methods (3rd ed.). Dar Al-Kutub Publishing, Sana'a, Republic of Yemen.
15. Al-Raekhy, K. (2016). Perceived psychological stress among teachers and its relationship to psychological resilience and problem-solving skills in Al Dhahirah Governorate, Sultanate of Oman (Unpublished master's thesis). College of Arts and Sciences, University of Nizwa, Oman.
16. Al-Safafa, M., & Areibat, A. (2005). Dimensions of mental health. National Library Department, Hashemite Kingdom of Jordan.
17. Al-Shmaraty, F. A. (2022). Psychological resilience and its relationship to positive thinking among adolescents. Arab Journal for Scientific Publishing, (45).
18. Al-Shoail, S. M. F. (2012). Differences between high and low levels of positive psychological resilience in some psychological variables among university students. Journal of Scientific Research in Education, (13), Al-Bahtha Saudi Arabia University.
19. Amer, N. (2015). A counseling program to increase psychological resilience and reduce domestic violence. Journal of Psychological Counseling, (43), Egypt.
20. American Psychological Association "ApA" (2014). The road to resilience. Washington DC: the Author, Retrved January 15. From <http://www.apa.org/help center road-resilience. Aspx>.
21. Anastasi . A. & Urbina . S .(2010) Psychological testing . PHI Learning Private limited , New Delhi .
22. Ciarrochi, J. Bilich, L., & Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. In Ruth Baer's (Ed), Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Processes of Change.(pp. 51-76). New Harbinger Publications, Inc.: Oakland, CA.
23. 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].
24. El-Feshawy, S. A., et al. (2024). The relationship between psychological resilience and occupational stress among intellectual education female teachers. Journal of Humanities for Girls, (7), Cairo, Egypt.
25. El-Sayed, A. (2019). The predictive contribution of moral intelligence and psychological resilience to predicting professional performance among special education teachers. Journal of the Faculty of Education, Tanta University, (75).
26. El-Sayed, H. (2022). Family stress and its relationship to both psychological resilience and future orientation among high school students. Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University, Cairo, 46(3).
27. Fahjan, S. K. (2010). Vocational adjustment and social responsibility and their relationship to ego resilience among special education teachers (Master's thesis). Islamic University of Gaza, Palestine.
28. Falkawi, H. I. (2021). Psychological resilience and its relationship to quality of life. Journal of the Faculty of Educational Sciences, 12(2).
29. Farghaly, G. (2013). Psychological resilience and its relationship to quality of life among academically outstanding students. Journal of the Faculty of Education, (51), Tanta University, Egypt.
30. Fredrickson, B.L & Tugade, M.M. & Waugh, C.E. & Larkin, G.R. (2004): A Prospective Study Of Resilience And Emotions Following The Terrorist Attacks On The United States On September 11th 2002 Journal of personality and Social Psychology, 84 (2), 365 – 376.
31. Kafafi, A. (1990). Mental Health (3rd ed.). Dar Ghabr for Printing, Publishing and Advertising, Cairo.
32. Khamis, I., et al. (2023). Dimensions of psychological resilience and their relationship with strategies for coping with occupational stress among kindergarten teachers in Menoufia Governorate. Journal of the Faculty of Education, Menoufia University, (37).
33. khdar, M., et al. (2021). Psychological resilience and its relationship to coping with occupational stress among Al-Azhar institute

- teachers. Arab Journal of Educational and Psychological Sciences, 22(5).
34. Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. Health promotion international, 35(2), 312-320.
35. Mahdi, S. H. A. (2021). Conflict management styles within academic departments and their relationship to strategic thinking and psychological resilience among academic leaders at Al-Azhar University. Journal of Human and Social Sciences, (28).
36. Papathanasiou, I. V., Tsaras, K., Neroliatsiou, A., & Roupas, A. (2015). Stress: Concepts, theoretical models, and nursing interventions. American Journal of Nursing Science, 4(2-1), 45-50
37. Qattami, Y. (2002). General Psychology. Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
38. Shaqoura, Y. (2012). Psychological acceptance and its relationship to life satisfaction among Palestinian university students in Gaza Strip, Palestine.
39. Yusof, M. Z. (2014). The big five personality traits and their relationship to psychological resilience among students and teachers. The Egyptian Journal of Psychological Studies, Ain Shams University, 34(85), Cairo.