

المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال

ب.د. حسين إسماعيل علي

اسراء خورشيد محمد

Psychological resilience among kindergarten teachers

Research assistant Esraa Khursheed Muhammad

Professor Doctor Dr. Hussein Ismail Ali

esraa.k.muhammad@gmail.com

Husen.ismailali@garmian.edu.krd

المخلص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وكذلك الكشف عن دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغيرات: الحالة الاجتماعية، وسنوات الخدمة، والمؤهل العلمي. ولتحقيق أهداف البحث، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي. وتشمل مجتمع البحث من جميع معلمات رياض الأطفال للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، والبالغ عددهن (٢٤٣) معلمة موزعات على (١٤) روضة. حيث قامت الباحثة بمسح جميع المبعوثين في رياض الأطفال مسح شامل. ولغرض قياس المرونة النفسية، أعدت الباحثة مقياساً خاصاً مكوناً من (٢٩) فقرة. وبعد معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي ((SPSS، توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية: أن مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال مرتفع، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وسنوات الخدمة، والمؤهل العلمي. الكلمات المفتاحية: المرونة، المرونة النفسية، معلمة رياض الأطفال، رياض الأطفال.

Abstract

The aim of this study is to identify the level of psychological resilience among kindergarten teachers, as well as to examine the significance of differences in psychological resilience according to the variables of marital status, years of service, and academic qualification. To achieve the objectives of the study, the researcher adopted the descriptive correlational method. The study population consisted of all kindergarten teachers for the academic year (2024-2025), totaling (243) teachers distributed across (14) kindergartens. The researcher conducted a comprehensive survey of all teachers working in these kindergartens. To measure psychological resilience, the researcher developed a special scale consisting of (29) items. After processing the data using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), the study reached the following results: the level of psychological resilience among kindergarten teachers was high, and no statistically significant differences were found in psychological resilience according to marital status, years of service, or academic qualification. Keywords: resilience, psychological resilience, kindergarten teacher, kindergarten.

أولاً: مشكلة البحث

تعد مهنة التدريس في رياض الأطفال من أكثر المهن حساسيةً وتعقيداً، حيث تتطلب من المعلمات قدرة كبيرة على التكيف مع التحديات والضغوط اليومية، مثل التعامل مع سلوكيات الأطفال المختلفة، وتحقيق تواصل فعال مع أولياء الأمور، وإدارة المسؤوليات التربوية. وفي مجتمع الكوردي، تزداد هذه التحديات نتيجة لظروف اجتماعية وثقافية واقتصادية تؤثر في بيئة العمل. وتعد المرونة النفسية عاملاً أساسياً في تمكين المعلمات من مواجهة ضغوط العمل وتحقيق التوازن النفسي. وتشير العديد من الدراسات إلى أن المرونة تُعد سمة أساسية في مناهج رياض الأطفال، إذ تمنح المعلمة حرية اختيار الأنشطة والوسائل التعليمية بما يتوافق مع خصائص نمو الأطفال وحاجاتهم المتنوعة، وتمكنها من مراعاة الفروق الفردية بينهم وتقديم المستوى الملائم لقدراتهم. وتسهم هذه المرونة في جعل العملية التعليمية أكثر تكيفاً وشمولاً لاحتياجات الأطفال المختلفة. (الحريري، ٢٠١٣: ٣٧)

كما تؤكد دراسات أخرى أن رياض الأطفال تُعد مرحلة حيوية لإعداد الأطفال للمدرسة، وتبرز أهميتها خاصة في دعم الأمهات العاملات، مما يجعل إعداد معلمات رياض الأطفال وتأهيلهن ضرورة تربوية. فالمعلمة تلعب دوراً محورياً في تكوين شخصية الطفل وإقامة علاقة إيجابية معه، إلى جانب تصميم برامج تعليمية تشبع حاجاته العقلية والاجتماعية والوجدانية والجسدية. (عبد ربه، ٢٠٠٩: ١٦٤) ويرى الباحث أن معلمة الروضة تؤدي أدواراً متعددة تتجاوز التعليم إلى رعاية الطفل وتعزيز نموه الشامل، وهي تمثل قيم المجتمع وتراثه، الأمر الذي يجعل تأثيرها كبيراً في تشكيل شخصية الطفل. (الكبيسي، الحياي، ٢٠١٢: ٢٤١) وتبرز مشكلة البحث في أن استقرار المعلمة النفسي وشخصيتها ينعكسان مباشرة على الأطفال، إذ إن المعلمة التي تعاني التوتر أو القلق قد تؤثر سلباً في الطفل، بينما تسهم الصحة النفسية السليمة والصفات الإيجابية كالاتزان الانفعالي والمزاج المستقر في توفير بيئة آمنة وداعمة لنمو الأطفال وتكيفهم. (خليفة، ٢٠١٣: ٧٩)

ثانياً: أهمية البحث

تتبع أهمية هذا البحث، الذي يتناول المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، من الدور الحساس والمحوري الذي تؤديه المعلمة في بناء الأسس النفسية والتعليمية للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة. إذ تُعد هذه المرحلة حجر الأساس في تكوين شخصية الطفل، مما يجعل دور المعلمة يتطلب قدراً عالياً من التكيف النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط اليومية. وتُعد المرونة النفسية عاملاً أساسياً يساعد المعلمات على التعامل الإيجابي مع هذه الضغوط، ويضمن استمرار الأداء المهني بفاعلية واتزان. وتزداد أهمية دراسة المرونة النفسية في ظل انتشار الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، والتي ترتبط بانخفاض القدرة على التكيف والمناخ النفسية (صبيحات، ٢٠٢٤: ١٣). كما تشير الأدبيات إلى أن الحياة الإنسانية سلسلة من التحديات المستمرة، مما يجعل المرونة النفسية ضرورة للانتقال المتزن بين احتياجات الفرد وتوقعاته (بن دهم، ٢٠٢١: ١٢١). وفي الميدان التربوي، تؤكد الدراسات ضرورة توعية المعلمين بمهارات المرونة النفسية وإدارة الانفعالات لتحسين تفاعلهم مع الطلاب (النوايسة، ٢٠١١: ٤٤). وأظهرت دراسات أخرى ارتباطها بتحسين الأداء الوظيفي والصحة النفسية (وود وجونسون، ٢٠٢٢: ٩٠٩). وتبرز أهمية المرونة كذلك من خلال تعزيز الصفات الإيجابية مثل تقبل النقد، وإدارة الانفعالات، وبناء صورة ذاتية إيجابية، وهي مهارات أساسية لنجاح معلمة رياض الأطفال (يوسف، ٢٠٢٠: ١٦؛ محمد، ٢٠٢١). كما يتطلب دور معلمة رياض الأطفال قدراً كبيراً من الاتزان النفسي وضبط الذات لما له من تأثير مباشر على الصحة النفسية للأطفال وجودة البيئة التعليمية (المبيضين، ٢٠١٧: ١٠). وقد أكدت دراسات عدة أهمية المرونة النفسية في المجال التربوي، مثل دراسة رمضان والبركاوي (٢٠١٦) التي بينت أن الكفاءة الشخصية والإصرار وتقبل الذات والعلاقات الاجتماعية تساهم في تعزيز المرونة النفسية لدى المعلمين. كما أشارت دراسات دولية أخرى إلى أن التفكير الإيجابي والصلابة والصمود عوامل تساعد في مواجهة الضغوط وتقليل القلق (Reuben & Rebecca & Moon-Ho, 2012).

١- الأهمية النظرية

١. تُعد هذه الدراسة من أوائل الدراسات - على حد علم الباحثة - التي تناولت موضوع المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، مما يمنحها أهمية خاصة في إثراء الأدبيات التربوية والنفسية.
٢. تسليط الضوء على مفهوم المرونة النفسية وأبعادها المختلفة، باعتبارها من الموضوعات الحديثة في ميدان علم النفس، ومما يساهم في تعميق الفهم العلمي لهذه المتغيرات لدى العاملين في المجال التربوي.
٣. إثراء المعرفة العلمية في مجال علم النفس التربوي من خلال توضيح أهمية المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال ودورها في تحسين جودة الأداء التربوي داخل الصف.
٤. إضافة بعد جديد إلى الأدبيات العلمية المتعلقة بالصحة النفسية للعاملين في المجال التربوي، من خلال التركيز على فئة معلمات رياض الأطفال بوصفهن حجر الأساس في العملية التعليمية المبكرة.
٥. توفير أساس علمي يمكن للباحثين الاعتماد عليه في دراسات مستقبلية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية لدى المعلمين، وتطوير برامج واستراتيجيات تدعم المرونة النفسية لديهم.

٢- الأهمية التطبيقية

١. مساعدة الإدارات التربوية والمسؤولين عن إعداد وتدريب معلمات رياض الأطفال في تصميم برامج تدريبية وتوجيهية تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية لديهن، بما ينعكس إيجاباً على أدائهن داخل الصف.
٢. المساهمة في وضع استراتيجيات دعم نفسي ومهني تساعد المعلمات على تحسين قدرتهن على التعامل مع الضغوط اليومية والتحديات المهنية.

٣. تحسين البيئة التعليمية وجعلها أكثر استقراراً وتحفيزاً للأطفال، وذلك من خلال تعزيز الصحة النفسية والمهنية للمعلمات.

٤. من المتوقع أن تفيد نتائج هذه الدراسة صنّاع القرار في مرحلة رياض الأطفال في تحديد الطاقة الاستيعابية المناسبة لعدد الأطفال لكل معلمة داخل الصف الواحد، بما يساهم في تقليل الضغوط وتحسين جودة الرعاية المقدمة للأطفال.

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على ما يأتي:

١. مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

٢. دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال تبعاً للمتغيرات الآتية:

أ- الحالة الاجتماعية (عزباء، متزوجة، مطلقة).

ب- سنوات الخدمة (من ١-٩ سنوات، ١٠ سنوات فأكثر).

ج- المؤهل العلمي (بكالوريوس، دبلوم).

رابعاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي جغرافياً بالمعلمات العاملات في رياض الأطفال في مدينة كلاًر - إقليم كردستان العراق للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ .

خامساً: التعريف بالمصطلحات Limiting Terms

١-التعريف المرونة Resilience

لغة: وجاء في لسان العرب : (مَرَزَ يَمْرُزُ مَرَزَةً وَمُرُونَةً: وهو لينٌ في صلابة. ومَرَزَتْهُ: أَلَنَتْهُ وَصَلَبَتْهُ. وَمَرَزَ الشيءُ يَمْرُزُ مَرُوناً إذا استمرَّ، وهو لينٌ في صلابة. ومَرَزَتْ يَدُ فلانٍ على العمل أي صَلَبَتْهُ واستمرَّتْ. والمَرَانَةُ: اللِّينُ). (أبن منظور: ب. ت، ص ٤٠٣)

اصطلاحاً: ربابعة ٢٠١٧ : تعد كلمة (resilere) اللاتينية، المنشأ لكلمة المرونة (resilience) ويقصد بها العودة والرجوع مرة أخرى إلى الحالة الطبيعية، والتعافي بسهولة من العواقب التي تواجه الفرد والجماعة. ويتضمن سلوك المرونة (المرح، الإبتهاج، الأمل، امتلاك الإيمان، ودعم العلاقات الاجتماعية). (ربابعة 2017: ١٢) **تعريف الباحثة للمرونة :** المرونة هي قدرة الفرد على التكيف بشكل إيجابي مع الضغوط والتحديات والمواقف الصعبة، والعودة إلى حالته الطبيعية أو النمو منها.

٢-المرونة النفسية Psychological Resilience

نيومان (Newmen، 2002) : " المرونة بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، مثل المحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن والمشكلات والصدمات ومصادر الضغط النفسي. **نيومان (Newmen، 2002:62) الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA، ٢٠٠٢) :** " وهي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات، النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل : المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين. (APA: 2002) **تعريف الباحثة للمرونة النفسية :** " المرونة النفسية تُعرّف بأنها قدرة الفرد على التكيف والتعامل مع المواقف الصعبة أو الضغوط النفسية بشكل إيجابي، مع الاحتفاظ بقدرته على اتخاذ قرارات مدروسة وفعالة رغم التحديات.

٣-**معلمة رياض الأطفال: فهمي (٢٠١٩) :** معلمة رياض الأطفال (Kindergarten Teachers) أنها : " المعلمة التي تتعامل مع الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة ما بين (٣) - (٦) سنوات، وتقوم بتنفيذ المنهج وتكييف المواقف التعليمية، وتختار طريقة التعلم المناسبة للطفل بما يحقق الأهداف التربوية للروضة. (فهمي، ٢٠١٩: ٣٣)

تعريف الباحثة للمعلمة رياض الأطفال: "معلمة رياض الأطفال هي شخصية تربوية مؤهلة للتعامل مع الأطفال المختصة بتعليم الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة (من ٣ إلى ٦ سنوات)، حيث تقوم بتطبيق المنهج وتكييف المواقف التعليمية بما يتناسب مع احتياجات الطفل، وتنظيم الأنشطة التعليمية لتحقيق الأهداف التربوية، مع الاهتمام بتطوير الجوانب الشخصية والاجتماعية والعاطفية للطفل، والعمل بالتعاون مع الأسرة في بناء القاعدة المعرفية والنفسية للطفل."

٤-**رياض الأطفال Kindergarten الخيلية (٢٠٠٠):** "رياض الأطفال هي مؤسسات تربوية واجتماعية، تقوم بتأهيل الطفل تأهيلاً سليماً لدخول المرحلة الابتدائية، وذلك لكي لا يشعر بالانتقال المفاجئ من البيت إلى المدرسة، تاركة له الحرية لممارسة نشاطاته واكتشاف قدراته وميوله وإمكاناته،

وبذلك فهي تساعده على أن يكتسب خبرات جديدة، وتتراوح أعمار الأطفال في هذه المرحلة ما بين عمر الثالثة والسادسة، ويشمل اهتمامهم بنواحي نموه المختلفة من لغوية وبدنية واجتماعية، ونفسية وإدراكية و انفاعلية وغيرها". (الخشلة، ٢٠٠٠: ٢٨).

التعريف الباحثة للرياض الأطفال: رياض الأطفال هي مؤسسة تربوية تستقبل الأطفال من سن الثالثة إلى الخامسة، تهدف إلى تهيئة الطفل أكاديمياً ونفسياً واجتماعياً لدخول المرحلة الابتدائية.

سأبدأ: نبذة تاريخية عن المرونة النفسية: تعود الجذور التاريخية لدراسة مفهوم المرونة النفسية إلى ما يقارب نصف قرن مضى، حيث اقتصر الاهتمام في بداياته على نطاق محدود من قبل عدد قليل من الباحثين الذين كرسوا جهودهم لفهم هذه الظاهرة. انصبحت الأبحاث الأولى على دراسة آليات النمو والظروف المرتبطة بعمليات الوقاية (Protective Processes)، مركزةً على العوامل التي تُسهم في حماية الأفراد من الآثار السلبية للضغوط والتحديات البيئية والاجتماعية. لاحقاً، تحول اهتمام الباحثين نحو دراسة الفئات المعرضة للخطر، لاسيما فئة الشباب الذين تمكنوا من التكيف والنجاح بالرغم من تعرضهم لظروف اقتصادية صعبة، ومشكلات نفسية وعاطفية، وتحديات بيئية مستمرة. وقد شكلت هذه الفئة نموذجاً حيوياً لفهم طبيعة المرونة النفسية والعوامل المؤثرة فيها. في عام ١٩٩٨، شهد المفهوم تطوراً نوعياً، حيث دعا "مارتن سليجمان"، رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس آنذاك، إلى التحول من نموذج العجز (Deficit Model) إلى نموذج القوة (Strength-Based Model)، وهو ما عُرف لاحقاً بعلم النفس الإيجابي (Positive Psychology). و يهدف هذا التوجه إلى تحقيق هدفين رئيسين: أولهما، تعميق المعرفة بنقاط القوة الإنسانية وتطوير نظم لتصنيفها وقياسها، وثانيهما، توظيف هذه المعرفة في تصميم برامج وتدخلات فعالة تركز على تنمية القدرات والمهارات بدلاً من الاكتفاء بعلاج نقاط الضعف (عبد السلام، ٢٠١٨: ٢٨) وفي السياق ذاته، يشير (أبو حلاوة ٢٠١٣) إلى أن الباحث جارمزي (Garmezy) كان من أوائل من تناولوا المرونة النفسية في إطار علمي، مستخدماً منهج البوائيات في دراسة العوامل التي تحدد تعرض الأفراد للمخاطر أو مقاومتهم لها، بما يسهم في توضيح معالم هذا المفهوم. أما الباحثة فيرنر (Werner)، فقد كانت من أوائل من استخدموا مصطلح "المرونة النفسية" في القرن العشرين، من خلال دراسة طويلة لمجموعة من الأطفال المنحدرين من أسر تعاني من الفقر والمشكلات النفسية والإدمان. وقد كشفت نتائج الدراسة أن ثلثي الأطفال أظهروا سلوكيات سلبية وفشلوا في حياتهم، بينما استطاع الربع الآخر التكيف والنجاح، وأطلق عليهم لقب "الأطفال ذوو المرونة النفسية"، لامتلاكهم خصائص نفسية واجتماعية مميزة ميزتهم عن أقرانهم، وقد ركزت دراسة فيرنر وسميث (Werner & Smith، 1982) على عمليات الوقاية، في محاولة للكشف عن الأثر الإيجابي للعوامل الوقائية في ظل الظروف الصعبة والأحداث الصادمة. (أبو حلاوة ٢٠١٣: ١١)

سابعاً_ مفهوم المرونة النفسية الحياة مليئة بالتحويلات المستمرة والتغيرات التي تفرض على الإنسان ضغوطاً متنوعة، مثل التغيرات الأسرية، التحديات في بيئة العمل، توترات العلاقات الاجتماعية، التعقيدات الاقتصادية، والصعوبات الصحية. هذه التحديات تتطلب من الأفراد القدرة على التكيف وتعديل السلوك لمواكبة تلك التحويلات، وهو ما يختلف من شخص لآخر بناءً على قدرته على التعامل مع الضغوط. يرى الباحثون أن المرونة النفسية هي سمة أساسية تساعد الأفراد على مواجهة تلك التحويلات، حيث تعتمد على الإبداع والابتكار في التفكير والسلوك، إلى جانب القدرة على تقييم نتائج التغيرات بشكل فعال. وتشمل هذه المرونة أيضاً التكيف الاجتماعي وتعزيز الروابط في إطار العلاقات الإنسانية. وتُعد المرونة النفسية عنصراً محورياً في دعم قدرة الفرد على التأقلم مع الأزمات والصعوبات، حيث يتميز الشخص السوي نفسياً بقدرة عالية على التحكم في مشاعره والتعبير عنها بشكل متزن ومناسب للمواقف المختلفة. هذا التوازن يسهم في اتخاذ قرارات واعية والتعامل بفاعلية مع الأزمات دون الانهيار تحت وطأة الضغوط. كما تتماشى المرونة النفسية مع الطبيعة الديناميكية للتغيرات البشرية والاجتماعية، مما يتطلب القدرة على التجديد والإبداع في الأفكار والسلوك، مع تقييم متواصل للتغيرات المحيطة. تُعرف هذه المرونة بأنها استجابة ذهنية وانفعالية تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مختلف مواقف الحياة وتحدياتها. (رجب ٢٠٢٥: ٥)

١. أهمية المرونة النفسية

عندما سئل الدكتور ميلتون إريكسون من قبل أحد طلابه: ما هو أساس مشكلات معظم الناس في رأيك؟ أجاب بكلمة واحدة: "الجمود" (Rigidit) وتدل هذه الإجابة على أن المرونة النفسية تُعد من أهم محركات التغيير الإيجابي. تكمن أهمية المرونة النفسية في قدرتها على الوقاية من الاضطرابات النفسية، مثل القلق، الاكتئاب، الوسواس القهري، واضطرابات الأكل، حيث أشارت الدراسات إلى ارتباط مباشر بين انخفاض مستوى المرونة النفسية وزيادة احتمالية الإصابة بهذه الاضطرابات و تُعد المرونة النفسية ركيزة أساسية في بناء الشخصية المتزنة، ودعامة رئيسة لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، ومفتاحاً للتكيف الفعال مع مختلف ضغوط الحياة. (العبري ٢٠٢٥: ٣١) .

٢. مفاهيم مرتبطة بالمرونة النفسية: تُعدّ المرونة النفسية من المفاهيم المركّبة التي تتقاطع مع عدد من المفاهيم النفسية الأخرى، والتي تشترك معها في البنية المعرفية والوظائف التكيفية التي تؤديها. وفيما يلي أبرز المفاهيم المتداخلة مع المرونة النفسية: مرونة الأنا (Ego Resiliency): عرّفها "جرمازي" بأنها قدرة الفرد على إعادة بناء شخصيته بعد المرور بالأزمات، والقدرة على استعادة التوازن الداخلي في أعقاب المحن. وهي تمثل دينامية نفسية تساعد على إعادة التنظيم النفسي عند التعرض للصدمات. قوة الأنا (Ego Strength): تشير إلى قدرة الفرد على التكيف مع متغيرات الواقع، والحفاظ على اتزان انفعالي، والتعامل بمرونة مع المواقف الضاغطة، بما في ذلك ضبط الانفعالات وتوجيهها بفاعلية في سياقات الغضب والخوف والرضا. كما ترتبط بشكل وثيق بمستوى الصحة النفسية العامة. المناعة النفسية (Psychological Immunity): تعكس قدرة الفرد على مقاومة الضغوط وتحمل الشدائد والحد من الآثار النفسية السلبية الناتجة عنها، مثل مشاعر الغضب أو اليأس أو العدوان. وتنقسم إلى:

أ. مناعة طبيعية تنشأ من تفاعل العوامل الوراثية والبيئية.

ب. مناعة مكتسبة من خلال الخبرة والتعلم.

ت. مناعة مكتسبة صناعيًا، تشابه المناعة الجسدية الناتجة عن التعرض المتعمد للضغوط كوسيلة للتقوية. التفكير الإيجابي (Positive Thinking): يُعد من آليات المواجهة المعرفية، إذ يرتبط بالإيمان بالنجاح والتفاؤل، مما يعزز القدرة على الصمود وتحقيق الأهداف رغم التحديات. الهدوء الانفعالي: يُقصد به القدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة بحكمة واتزان، دون الوقوع في ردود فعل انفعالية مفرطة، وهو مؤشر على نضج الشخصية وكفاءتها التكيفية. الاتزان الانفعالي (Emotional Balance): يتمثل في قدرة الفرد على ضبط تفاعلاته الانفعالية، بحيث تكون مناسبة للموقف، ويظهر مرونة في التعبير والتصرف بما يتلاءم مع البيئة. الثبات الانفعالي (Emotional Stability): يتجلى في القدرة على المحافظة على استقرار المزاج وضبط النفس في مواجهة التحديات، مع الاعتدال في تلبية الحاجات النفسية والبيولوجية. التوافق الإيجابي (Positive Adjustment): يشير إلى قدرة الفرد على تحقيق انسجام داخلي مع ذاته، واندماج إيجابي مع المجتمع المحيط، مما ينعكس في حياة نفسية خالية من التوترات والاضطرابات. القدرة على التكيف (Adaptability): هي عملية ديناميكية مستمرة يسعى الفرد من خلالها إلى تعديل سلوكه ليتوافق مع متغيرات البيئة، بما يحقق التوازن والانسجام مع الظروف المحيطة. الصلابة النفسية (Hardiness): تُعد من السمات النفسية الوقائية، وتتضمن متغيرات الالتزام، والتحكم، والتحدى، والتي تمكّن الفرد من الحفاظ على صحته النفسية والجسمية رغم الضغوط الحياتية الشديدة. (رجب 27_25_2025).

٣. لنظريات التي فسرت المرونة النفسية:-

أ. نظرية التحليل النفسي تناولت نظرية التحليل النفسي، التي أسسها سيجموند فرويد، مفهوم المرونة النفسية من خلال رؤيتها لبنية الشخصية ووظائف الجهاز النفسي. يقسم فرويد الجهاز النفسي إلى ثلاثة مكونات أساسية: Id، والأنا Ego، والأنا الأعلى Superego، حيث يؤدي كل منها وظيفة خاصة داخل النفس البشرية. في هذا السياق، تلعب "الأنا" دورًا جوهريًا في الدفاع عن الشخصية، وتحقيق التوافق مع البيئة المحيطة، من خلال تنظيم الدوافع وتأجيل إشباع رغبات "الهو" حتى تحين الظروف المناسبة، كما تعتمد "الأنا" على وظائف عقلية عليا مثل التفكير المنطقي، وحل المشكلات، واتخاذ القرار، مما يساهم في التكيف مع المواقف المختلفة وإحداث نوع من المرونة في التعامل مع الضغوط والتحديات، وقد أشار دسوقي (١٩٧٤) إلى أن السلوك التوافقي وفق هذه النظرية يتمثل في قدرة الإنسان على التغلب على العقبات البيئية من خلال استجابات مكتسبة تعينه على إشباع حاجاته وتحقيق التوازن النفسي، ووفقًا لفرويد، فإن قدرة الفرد على تحويل الدوافع الذاتية إلى سلوك اجتماعي متوافق تُعد مظهرًا من مظاهر القدرة على التكيف، وهي عنصر أساسي من عناصر المرونة النفسية. وبذلك، فإن مفاهيم مثل التوافق والتكيف التي ركز عليها فرويد تُعد مترادفات قريبة من مفهوم المرونة النفسية، وتعكس قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع بيئته الداخلية والخارجية (الحمداني، ٢٠١٨: ٧٦).

ب. نظرية التحليل النفسي الاجتماعي قدّم ألفرد أدلر مفهومًا مميزًا للمرونة النفسية من خلال نظرية التحليل النفسي الاجتماعي، حيث ركّز على تنمية المشاعر الاجتماعية لدى الفرد، بحيث تتحول هذه المشاعر إلى سلوك تعاوني إيجابي يخدم الفرد والمجتمع معًا. فالأشخاص الذين يعملون وفق مبادئ تتوافق مع المصلحة العامة، ويتمتعون بالقدرة على تعديل سلوكهم بما يتلاءم مع ظروف الواقع، لا يسعون فقط لتأمين احتياجاتهم، بل يشعرون أيضًا بقيمة الذات والتقدير المجتمعي، مما يُسهم في تعزيز التقدم الاجتماعي بصورة إيجابية. وتعد هذه الخصائص من أهم مظاهر المرونة النفسية الإيجابية. ومن وجهة نظر أدلر، فإن الشخص المرن هو الذي لا يفقد صلته بالواقع، ويملك خطة حياتية واقعية، ويرتبط بعلاقات اجتماعية

قائمة على التبادل والتعاون. وقد طوّر أدلر مفهوم "أسلوب الحياة" (Lifestyle)، الذي يشير إلى الاتجاهات التي يتبنّاها الفرد تجاه المجتمع والعمل والحب، وهو تعبير عن الحركة المستمرة والمنسقة نحو أهداف يضعها الفرد لنفسه، وتتكون من الأفكار والتصورات التي يُشكّلها منذ الطفولة. ويرى أدلر أن هذا الأسلوب يُوجّه نمو الشخصية، وينشأ من القوة الإبداعية للفرد، التي من خلالها يُشكّل تصوراتهِ عن ذاته والعالم من حوله الحمداًني، كما أوضح رضا (٢٠٠٨)، استناداً إلى طرح أدلر، أن المرونة النفسية تعتمد بدرجة كبيرة على قدرة الفرد على تعديل أسلوب حياته وفقاً للمتغيرات الواقعية، وبما يحقق التكيف مع المجتمع وسد مشاعر النقص، الأمر الذي يساعده على النمو النفسي والتكيف الاجتماعي بصورة أكثر نضجاً وتوازناً. (العازمي ٢٠٢٢: ١٤٧). دراسات السابقة :

الدراسات التي تناولت المرونة النفسية

أ. دراسة بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة (2012)" لمياء قيس سعدون محمود الزهيري هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة ديالى، بالإضافة إلى فحص الفروق تبعاً لمتغيرات الجنس، التخصص، والصف الدراسي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة ٤٧٦ طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من كليات مختلفة. اعتمدت الدراسة على مقياسين: الأول لقياس المرونة النفسية (من إعداد الباحثة)، والثاني لقياس أحداث الحياة الضاغطة (السلطان، ٢٠٠٨). أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، أي كلما ارتفعت المرونة، انخفض تأثير الضغوط. كما تبين أن مستوى المرونة النفسية كان مرتفعاً لدى الطلبة، في حين كان مستوى الضغوط منخفضاً نسبياً، مع فروق لصالح الذكور. ولم تُسجل فروق دالة في المرونة النفسية تعزى لمتغيرات الجنس أو التخصص أو الصف الدراسي. توصي الدراسة بأهمية تعزيز المرونة النفسية للوقاية من آثار الضغوط الجامعية.

ب. دراسة بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية" الباحثان: إسماء شوكت العطيوي، محمد إسماعيل القضاة (2023) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة المرونة النفسية ومستوى السعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، بالإضافة إلى دراسة طبيعة العلاقة بينهما، ومدى تأثير هذه العلاقة بمتغيري الجنس والكلية. اتبع الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت العينة ٤٣٢ طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية. استخدمت الدراسة مقياسين: الأول لقياس المرونة النفسية (يتضمن الأبعاد الانفعالي، العقلي، والاجتماعي)، والثاني لقياس السعادة (يشمل الاستقلالية، التمكن البيئي، الحياة الهادفة، تقبل الذات والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية). أظهرت النتائج أن مستوى كل من المرونة النفسية والسعادة لدى الطلبة كان مرتفعاً، حيث سجل بعد "المرونة الاجتماعية" أعلى متوسط بين أبعاد المرونة، بينما جاء "تقبل الذات والتطور الشخصي" في المرتبة الأولى بين مجالات السعادة. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين المرونة النفسية والسعادة، بلغت (٠.٦٨)، وكانت دالة إحصائياً، خاصة بين البعد الاجتماعي في المرونة ومجال العلاقات الإيجابية في السعادة. من جهة أخرى، لم تُظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً في العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة تعزى لمتغيري الجنس أو الكلية. أوصت الدراسة بأهمية تنظيم أنشطة ترفيهية ورياضية، وعقد دورات تدريبية لتعزيز المرونة النفسية، بالإضافة إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الطلبة، واقتُرحت إجراء دراسات لاحقة لبحث العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيرات أكاديمية وسلوكية أخرى.

منهجية البحث وإجراءاته

يتناول هذا الفصل عرضاً تفصيلياً للمنهج الذي تم اعتماده في الدراسة الحالية، بالإضافة إلى وصف مجتمع البحث وعينته، والإجراءات التي أثبتت في إعداد أداتي القياس، والتحقق من خصائصهما السيكومترية. كما يتضمن هذا الفصل خطوات تطبيق الأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

أولاً: منهجية البحث

بعد اختيار منهج البحث من أهم الخطوات التي يتبناها الباحث بما يلائم مع طبيعة دراسته وفي البحث الحالي فإن الباحثة مستتبع المنهج الوصفي الارتباطي ذلك لأنه يهدف إلى معرفة العلاقة بين متغيرين دون التدخل أو التحكم بهما. قلش (2017: 71) يُسهّم هذا المنهج في تحليل الظواهر والمشكلات بشكل علمي من خلال جمع بيانات دقيقة ووصفها بطريقة موضوعية، ما يسمح بالتوصل إلى تفسيرات منطقية مدعومة بالأدلة، تُساعد في رسم أطر واضحة للمشكلة قيد الدراسة. كما يُستخدم في تحديد نتائج البحث بناءً على تحليل كمي للبيانات، مما يُضفي مزيداً من الدقة والموضوعية على وصف الظاهرة (عبيدات وآخرون ٢٠٠٤: ٢٢٥).

ثانياً: مجتمع البحث يُعرف مجتمع البحث بأنه جميع الأفراد أو العناصر التي لها علاقة مباشرة بمشكلة البحث والتي يسعى الباحث إلى تعميم نتائج الدراسة عليها (عباس ٢٠٠٩: ٢١٧). وينتمي مجتمع البحث الحالي إلى جميع معلمات رياض الأطفال العاملات في رياض الأطفال الحكومية التابعة لمديرية تربية قضاء كلار في محافظة السليمانية خلال العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، والبالغ عددهن (٢٤٣) معلمة موزعات على (١٤) روضة. وقد تم اختيار هذا المجتمع نظراً لارتباطه الوثيق بموضوع الدراسة، المتمثل في "المرونة النفسية"، ولما للمعلمات من دور محوري في العملية التربوية، مما يبرز أهمية دراسة السمات النفسية. وحصلت الباحثة على الإحصاء الرسمي والكتاب الرسمي لعدد المعلمات والروضات من المديرية العامة لتربية كرميان والمديرية التربوية في كلار، كما حصلت الباحثة على كتاب رسمي من المديرية التربوية يتيح لها زيارة الروضات وإجراء استبيانات البحث بعد استكمال الإجراءات والموافقات الرسمية اللازمة .

ثالثاً: عينة البحث: تُعرف العينة بأنها جزء أو شريحة من المجتمع تتضمن خصائص المجتمع الأصلي الذي نرغب في التعرف على خصائصه، ويجب أن تكون تلك العينة ممثلة لجميع مفردات هذا المجتمع تمثيلاً صحيحاً (القوصي، ٢٠٠٢، ص ٥٥). وفي هذه الدراسة، تم اختيار العينة باستخدام أسلوب الحصر الشامل، وهو أسلوب يتم فيه جمع البيانات من جميع مفردات المجتمع الأصلي دون استثناء، وذلك عندما تشترك هذه المفردات في صفة معينة. ويُستخدم هذا الأسلوب غالباً في المجتمعات ذات الحجم المحدود أو الدراسات التي تسمح بشمول كافة الأفراد، مثل التعدادات السكانية أو حصر جميع العاملين في جهة معينة (الكاف ٢٠١٤ : ٤٢). وقد شملت العينة جميع معلمات رياض الأطفال العاملات في رياض الأطفال الحكومية التابعة لقضاء كلار في محافظة السليمانية خلال العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، وبلغ عدد أفرادها (٢٤٣) معلمة موزعات على (١٤) روضة. وتم اختيار هذا الأسلوب لضمان تمثيل شامل ودقيق للمجتمع الأصلي، مما يعزز دقة النتائج المتعلقة بالمرونة النفسية رابعاً: أدوات البحث: أجل إجراء الدراسة الميدانية والإجابة على تساؤلاتها، لا بد من استخدام أدوات منهجية تهدف إلى اختبار الفرضيات أو الإجابة عن أسئلة الدراسة. وتُعرف أدوات الدراسة بأنها الوسائل التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث، بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة (المحمودي، ٢٠١٩: ١٢٨) لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي، فقد تم الاعتماد على أدوات وهو: إعداد مقياس للمرونة النفسية. **تحديد المفهوم:** تعتمد الباحثة في تعريف المرونة النفسية على ما ورد في الأدبيات النفسية الحديثة، حيث تُعرف المرونة النفسية بأنها: " هي القدرة على التكيف الإيجابي والتأقلم مع مواجهة المواقف الصعبة التي قد يتعرض لها الفرد في حياته، وتمكّنه من تخطيها وتجاوزها، مع القدرة على استعادة التوازن من جديد. وتُعد المرونة النفسية عملية ديناميكية يُظهر من خلالها الأفراد تكيّفاً سلوكياً إيجابياً عند مواجهة المحن الشديدة أو التهديدات أو مصادر التوتر والانفعال غير السار. (رجب ٢٠٢٥: ١٥)

إعداد مقياس المرونة النفسية انطلاقاً من الأساس النظري لمفهوم المرونة النفسية، تم إعداد المقياس بالاستفادة من فقرات واردة في مقياسين مستخدمين في دراستين سابقتين، وهما: دراسة الشقوة (٢٠١٢)، ودراسة الزهيري (٢٠١٢). قامت الباحثة بإعداد فقرات المقياس بصيغته الأولى، والتي تكونت من (٣٥) فقرة، مع مراعاة توافقها مع التعريف المعتمد للمفهوم وسياق الدراسة الحالي. كما حرصت الباحثة على أن تكون صياغة الفقرات واضحة، وصريحة، ومباشرة، ومختصرة، ومعبرة عن الموضوع، وبصيغة الحاضر (ملحم، ٢٠٠٠: ٢٥٩).

إعداد البدائل اتبعت الباحثة مقياس "ليكرت" الخماسي في تحديد البدائل المناسبة للإجابة، وذلك لأسباب منها: أنها تتيح للمستجيب أن يؤشر درجة شدة مشاعره، ويميل الثبات فيها لأن يكون جيداً، والسبب في ذلك المدى الكبير من الاستجابات، وتسمح بأكبر تباين بين الأفراد. والسهولة النسبية في البناء والتصحيح (القرني ٢٠٢٤ : ١٩٥). وقد اعتمدت الباحثة خمسة بدائل للإجابة، وهي: دائماً (٥ درجات) ، غالباً (٤ درجات) ، أحياناً (٣ درجات) ، نادراً (درجتان) ، أبداً (درجة واحدة) تمثل هذه الأوزان (٥-١) على التوالي درجة اتفاق المستجيبة مع السمة المقاسة في كل فقرة.

إعداد تعليمات المقياس تُعد تعليمات المقياس بمثابة دليل إرشادي للمستجيبات أثناء الإجابة على الفقرات، حيث توضح لهن أن الإجابة تتعلق بآرائهن تجاه المواقف الحياتية، وأن عليهن اختيار البديل الذي يعبر عنهن من بين بدائل المقياس الخمسة. كما تم التأكيد على سرية الإجابات، وأنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، دون الإفصاح عن أسماء المشاركات، وعدم الإعلان عن الأغراض الصريحة للبحث؛ وذلك للتقليل من أثر المرغوبة الاجتماعية، إذ يشير كرونباخ إلى أن ذكر الهدف الرئيسي من المقياس قد يؤدي إلى تزييف الاستجابات. (الزوبعي ١٩٨٠:

(٧١)

صلاحية فقرات مقياس المرونة النفسية تم عرض مقياس المرونة النفسية بصيغته الأولى على (١٣) محكماً من المتخصصين في مجال العلوم النفسية والتربوية ، حيث تضمن المقياس تعريف المرونة النفسية، واشتمل على (٣٥) فقرة في صورته الأولى. وطلب من المحكمين إبداء ملاحظاتهم

وآرائهم فيما يخص صلاحية الفقرات لقياس ما وُضعت لأجله، بالإضافة إلى مقترحاتهم بشأن تعديل أو إضافة أو حذف بعض الفقرات. ويُعد ذلك بمثابة الصدق الظاهري (Face Validity)، وهو أحد الإجراءات الأساسية في بناء المقاييس. وتُعد أفضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين لتقدير مدى تمثيلها للسمة المقاسة (سعيد وبیطاط، ٢٠٢٢، ص ٥٩). وبعد إجراء التعديلات اللازمة، تم اعتماد الصيغة النهائية للمقياس المكونة من (٢٩) فقرة. وقد استخدمت الباحثة النسبة المئوية للحكم على صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس. القوة التمييزية لفقرات مقياس المرونة النفسية بعد أن أجاب أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (٢٤٣) معلمة على فقرات المقياس، تم جمع درجات جميع الفقرات، وبذلك حصل كل معلمة من عينة الدراسة على درجة وتم ترتيبهم من الأعلى إلى الأدنى. تم اختيار مجموعتي الدرجات العليا والدنيا بنسبة (٢٧٪)، أي أن كل مجموعة تكونت من (٦٦) معلمة. بالاعتماد على معادلة (T) للمتغيرين المستقلين، تم مقارنة المجموعتين واستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة. بالاعتماد على القيمة الدلالية لقيمة (T)، تبين أن الفقرة (٧) يجب استبعادها من المقياس لأن قيمتها الدلالية (٠.١١٠) أكبر من (٠.٠٥) وقيمة (T) أصغر من (T) الجدولية. أما جميع الفقرات الأخرى فهي ذات دلالة إحصائية، لأن قيمتها الدلالية أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وقيمة (T) أكبر من الجدولية، كما هو موضح في الجدول (٥)(٥) القوة التمييزية لفقرات مقياس المرونة النفسية

رقم البند	المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	قيمة الدلالة
M1	المجموعة العليا	4.36	0.69	4.237	0.000
	المجموعة الدنيا	3.82	0.78		
M2	المجموعة العليا	3.98	0.77	5.032	0.000
	المجموعة الدنيا	3.32	0.75		
M3	المجموعة العليا	4.71	0.58	6.407	0.000
	المجموعة الدنيا	3.83	0.95		
M4	المجموعة العليا	4.27	0.54	6.302	0.000
	المجموعة الدنيا	3.53	0.79		
M5	المجموعة العليا	4.38	0.74	7.587	0.000
	المجموعة الدنيا	3.36	0.80		
M6	المجموعة العليا	4.85	0.40	4.914	0.000
	المجموعة الدنيا	4.36	0.69		
M7	المجموعة العليا	2.58	1.29	-1.611	0.110
	المجموعة الدنيا	2.91	1.08		
M8	المجموعة العليا	4.45	0.61	7.641	0.000
	المجموعة الدنيا	3.52	0.79		
M9	المجموعة العليا	4.70	0.58	5.782	0.000
	المجموعة الدنيا	3.97	0.84		
M10	المجموعة العليا	4.80	0.40	9.286	0.000
	المجموعة الدنيا	3.82	0.76		
M11	المجموعة العليا	3.42	1.16	3.315	0.001
	المجموعة الدنيا	2.77	1.09		
M12	المجموعة العليا	3.92	0.81	3.856	0.000

مجلة الجامعة العراقية المجلد (٧٤) العدد (٨) كانون الاول لسنة ٢٠٢٥

		0.72	3.41	المجموعة الدنيا	
0.000	6.884	0.51	4.74	المجموعة العليا	M13
		0.80	3.94	المجموعة الدنيا	
0.000	8.168	0.46	4.70	المجموعة العليا	M14
		0.90	3.68	المجموعة الدنيا	
0.000	6.196	0.48	4.73	المجموعة العليا	M15
		0.75	4.05	المجموعة الدنيا	
0.000	4.896	0.61	4.56	المجموعة العليا	M16
		1.01	3.85	المجموعة الدنيا	
0.000	7.055	0.50	4.56	المجموعة العليا	M17
		0.92	3.65	المجموعة الدنيا	
0.000	7.185	0.48	4.64	المجموعة العليا	M18
		0.81	3.80	المجموعة الدنيا	
0.000	6.187	0.56	4.44	المجموعة العليا	M19
		0.85	3.67	المجموعة الدنيا	
0.000	11.188	0.43	4.76	المجموعة العليا	M20
		0.66	3.67	المجموعة الدنيا	
0.000	7.845	0.51	4.79	المجموعة العليا	M21
		0.83	3.85	المجموعة الدنيا	
0.000	7.034	0.68	4.15	المجموعة العليا	M22
		0.82	3.23	المجموعة الدنيا	
0.000	7.870	0.55	4.18	المجموعة العليا	M23
		0.74	3.29	المجموعة الدنيا	
0.000	7.085	0.49	4.77	المجموعة العليا	M24
		0.82	3.94	المجموعة الدنيا	
0.000	9.619	0.48	4.65	المجموعة العليا	M25
		0.85	3.50	المجموعة الدنيا	
0.000	7.840	0.48	4.64	المجموعة العليا	M26
		0.86	3.68	المجموعة الدنيا	
0.000	9.644	0.47	4.74	المجموعة العليا	M27
		0.68	3.76	المجموعة الدنيا	
0.000	5.348	0.53	4.55	المجموعة العليا	M28
		0.84	3.89	المجموعة الدنيا	
0.000	5.579	0.17	4.97	المجموعة العليا	M29
		0.82	4.39	المجموعة الدنيا	

130	درجة الحرية
1.978	القيمة الجدولية

علاقة الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية: بالاعتماد على معامل ارتباط بيرسون، تعرضت الباحثة علاقة الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس المرونة المنفسيه، ثم باستخدام (معيار إيبيل - ٠.١٩) تعتبر أي فقرة معامل ارتباطها أصغر من (٠.١٩) مرفوضة، وإذا كانت أعلى فتعتبر مقبولة، فإن جميع الفقرات عند مستوى دلالة (٠.٠١)، باستثناء الفقرة (٧)، كما هو موضح في الجدول (٦) الجدول (٦) علاقة الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية:

رقم البند	الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة	رقم البند	الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
M1	.408**	0.000	M16	.468**	0.000
M2	.449**	0.000	M17	.557**	0.000
M3	.504**	0.000	M18	.598**	0.000
M4	.521**	0.000	M19	.540**	0.000
M5	.606**	0.000	M20	.695**	0.000
M6	.438**	0.000	M21	.627**	0.000
M7	-.184*	0.035	M22	.541**	0.000
M8	.573**	0.000	M23	.609**	0.000
M9	.484**	0.000	M24	.521**	0.000
M10	.664**	0.000	M25	.664**	0.000
M11	.310**	0.000	M26	.592**	0.000
M12	.361**	0.000	M27	.659**	0.000
M13	.504**	0.000	M28	.456**	0.000
M14	.599**	0.000	M29	.437**	0.000
M15	.489**	0.000			

ثبات مقياس المرونة النفسية لتحديد ثبات مقياس المرونة النفسية، اعتمدت الباحثة على معاملي (ألفا كرونباخ) و (جتمان/سبيرمان). ونتيجة لذلك، تبين أن قيمة (ألفا كرونباخ) هي (٠.٩٠٣) وقيمة (جتمان/سبيرمان) هي (٠.٨٧١). تشير هذه القيم إلى مستوى ثبات المقياس المرونة النفسية، كما هو موضح في الجدول (٧). الجدول (٧) ثبات مقياس المرونة المنفسيه.

المقاييس	معادلة		البند
	ألفا كرونباخ	سبيرمان-براون	
المرونة النفسية	0.903	0.871	28

الوسائل الاحصائية استخدمت الوسائل الاحصائية الاتية في معالجة بيانات البحث الحالي (معامل ارتباط بيرسون و معادلة سبيرمان براوان، والفا كرونباخ)

نتائج البحث

اولاً: عرض نتائج بيانات البحث تعرضت الباحثة في هذا الجزء النتائج التي تم الحصول عليها من العمل الميداني على عينة الدراسة ومقارنتها بأهداف الدراسة.

١. الاهداف الاول: مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال. يوضح جدول (١٣) ان المتوسط الحسابي للعينة ككل على مقياس المرونة النفسية كان (١١٥.٠) درجة، وإن الانحراف المعياري (٩.٢٨) درجة و هي ادنى عند مقارنة بالوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٣١.٠)

درجة، و بعد استخدام الاختبار التائي (T.Test) لعينة واحدة لايجاد مستوى المرونة النفسية، تبين القيمة التائية (٥٢.٠٤) هي اعلى عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) و بدرجة الحرية (٢٤٢)، هذا يوضح أن مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال مرتفع. مما يشير إلى قدرتهن على التكيف مع المواقف التعليمية والتعامل مع ضغوط العمل بأساليب إيجابية. جدول (١٣) مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال

المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط افتراضي	الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	درجة الحرية	قيمة الدلالة
115.00	9.28	84	31.00	52.041	242	0.000

وبناءً على نتائج الجدول (١٣)، فإن قيمة كوهنس دي (Cohen's d = 1.203) (الوسط = ١١٥، المنوال = ١١٢) تشير إلى وجود تأثير إحصائي معنوي وقوي للغاية. وهذا يوضح أن هذا الاختلاف ليس ذا دلالة إحصائية فحسب، بل له أهمية عملية كبيرة. ووفقاً لمعايير كوهين (Cohen, 1988: 27) فإن هذه القيمة أكبر بنسبة (٥٠٪)، وبالتالي فإن تأثيرها قوي وملحوظ. وهذا يعني أن المرونة النفسية لدى عينة الدراسة محسوسة بنسبة (٩٥.٨١٪) وهي في مستوى عالٍ. الجدول (١٤) مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال حسب كوهسن دي.

الوسط	115
المنوال	112
الحد الأدنى	93
الحد الأقصى	137
Cohen's d	6.69
Cohen's d%	95.81%
مستوى	عالي

إذن، مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال محسوس ومرتفع بنسبة (٩٥.٨١٪)، تعز الباحثة الى ان يتطلب العمل مع الأطفال الصغار صبراً كبيراً، وقدرة على التكيف مع سلوكياتهم المتغيرة واحتياجاتهم المختلفة، مما تعزز مهارات حل المشكلات والتفكير الإبداعي لدى المعلمات، و بيئة رياض الأطفال غالباً ما تكون مليئة بالبهجة، اللعب، والضحك، مما يمكن أن يساهم في بناء مرونة نفسية لمواجهة الضغوط، و معلمات رياض الأطفال يحتاجون إلى مستويات عالية من التعاطف لفهم مشاعر الأطفال واحتياجاتهم، وهذا التعاطف يمكن أن يمتد ليشمل فهمهم الخاص لمشاعرهم وتجاربهم، يواجهون باستمرار تحديات تتطلب منهم إيجاد حلول مبتكرة وسريعة، سواء كانت تعليمية أو سلوكية، مما يعزز قدرتهم على التكيف مع التغيرات. و قد ينجذب الأشخاص الذين يمتلكون سمات شخصية مثل التفاؤل، الصبر، القدرة على التكيف، والميل إلى رعاية الآخرين، إلى مهنة تعليم رياض الأطفال. وبالتالي، فإن المهنة قد تجذب الأفراد الأكثر مرونة بطبيعتهم. و بشكل عام، تبين أن طبيعة مهنة نعلمت رياض الأطفال، التي تتطلب تفاعلاً مستمراً مع التحديات وتتطلب مهارات شخصية ومهنية معينة، تعمل على صقل وتعزيز المرونة النفسية لديهم.

٢. الاهداث الثالث: دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الاطفال تبعا لمتغيرات:

أ. الحالة الاجتماعية فيما يتعلق بالاختلاف في مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، فقد تم الاعتماد على معامل تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-Way ANOVA). وبما أن قيمة (F) المحسوبة هي (١.٣٣٨) وقيمة الدلالة (٠.٢٦٤) وهي أكبر من (٠.٠٥)، فقد تبين عدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية. وكما هو موضح في الجدول (١٧). الجدول (١٧) دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الاطفال تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

مصدر التباين	مجموعات المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
بين المجموعات	230.025	2	115.012	1.338	0.264
داخل المجموعات	20630.971	240	85.962		
المجموع	20860.996	242			

ب. سنوات الخدمة فيما يتعلق بالاختلاف في مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وفقاً لمتغير سنوات الخدمة، فقد تم الاعتماد على معامل تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-Way ANOVA). وبما أن قيمة (F) المحسوبة هي (٠.٤٦٥) وقيمة الدلالة (٠.٦٤٢) وهي أكبر من (٠.٠٥)، فقد تبين عدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وفقاً لمتغير سنوات الخدمة. وكما هو موضح في الجدول (١٨). الجدول (١٨) دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال تبعاً لمتغير سنوات الخدمة

سنوات الخدمة	التكرارات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	درجة الحرية	قيمة الدلالة
1-9	61	115.48	9.70	0.465	241	0.642
10-+	182	114.84	9.16			

ج. المؤهل العلمي فيما يتعلق بالاختلاف في مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وفقاً لمتغير سنوات الخدمة، فقد تم الاعتماد على معامل تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-Way ANOVA). وبما أن قيمة (ت) هي (٠.١٢٧) وقيمة الدلالة (٠.٨٩٩) وهي أكبر من (٠.٠٥)، فقد تبين عدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وفقاً لمتغير سنوات الخدمة. وكما هو موضح في الجدول (١٩). الجدول (١٩) دلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	التكرارات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	قيمة الدلالة
بكالوريوس	80	114.8875	8.38171	0.127	241	0.899
دبلوم	163	115.0491	9.72130			

الاستنتاج

١. أن مستوى المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال مرتفع.

٢. عدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية و سنوات الخدمة و مؤهل العلمي.

التوصيات:

١. ضرورة الاهتمام بتنمية المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال من خلال إعداد برامج تدريبية وإرشادية تركز على تعزيز مهارات التكيف، وضبط الانفعالات، والتعامل الفعّال مع ضغوط العمل.

٢. إدماج موضوعات المرونة النفسية ضمن مناهج كليات التربية ورياض الأطفال لما لها من أثر في تطوير الأداء المهني للمعلمات المستقبلات.

٣. تهيئة بيئة عمل تربوية آمنة وداعمة نفسياً في مؤسسات رياض الأطفال تساهم في رفع مستوى الرضا الوظيفي والانتماء المهني وتعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية.

٤. توظيف نتائج البحث في تطوير أساليب الإشراف التربوي بحيث تشمل الجوانب الانفعالية والنفسية للمعلمة إلى جانب المتابعة الإدارية.

٥. تعزيز خدمات الإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية لمساندة المعلمات في مواجهة ضغوط العمل وتحقيق التوازن النفسي والانفعالي.

المصادر

- الحريري، رافدة. (٢٠١٣)، قضايا معاصرة في تربية طفل ما قبل المدرسة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان (الأردن).
- عبد ربه، يافا وائل (٢٠٠٩)، تعديل السلوك الإنساني، دار يافا العلمية للنشر و التوزيع عمان (الأردن) .
- الكبسي، عبدالواحد. الحياي، صبري بردان (٢٠١٢)، الإرشاد والتوجيه التربوي الناشر مركز ديونو لتعليم التفكير.
- خليفة، إيناس عبد الرزاق، (٢٠١٣) الشامل في رياض الأطفال، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- صبيحات، إسرا نافع (٢٠٢٤)، قوة الوعي الذاتي، ببلومانيا للنشر والتوزيع.
- بن دهم، ناصر فهد ناصر، (٢٠٢١)، تأملات في السمو الإنساني، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم، (٢٠١١)، الضغوط والأزمات النفسية و أساليب المساندة دار المناهج للنشر والتوزيع عمان (الأردن) .
- أليكس م .وود، جوديث جونسون (٢٠٢٢) مصنف وإيلي في علم النفس الايجابي الاكلينيكي، الناشر مكتبة الأنجلو المصرية .
- يوسف، إيمان أحمد (٢٠١٩)، المهارات الإدارية و طرق تنميتها، عمان، دار النفيس للنشر والتوزيع.

- المبيضين، إسماء عبد الرحمن محمد، (٢٠١٧)، واقع تعليم الإنجليزية لمرحلة رياض الأطفال، دارزهران للنشر والتوزيع .
- رمضان، عبد الناصر، والبركاوي، زينب، (٢٠١٦)، المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمي المرحلة الإعدادية. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، (٣) (١) ٢٥٩-٣١٦.
- بن منظور، ابو الفضل جمال الدين (ب.ت) : لسان العرب، دار صادر، بيروت.
- رباحة، هشام عبد الحافظ. (٢٠١٧). المرونة النفسية و علاقتها بقلق الإختبار لدى طلبة ، الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، منشورة، جامعة اليرموك.
- الجمعية الأمريكية لعلم النفس، (٢٠٠٢) الطريق الى المرونة النفسية ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة . قسم علم النفس، كلية التربية بدقهوور - جامعة الاسكندرية.
- فهمي، عاطف عدلي (٢٠١٩) معلمة الروضة (طه) عمان، الأردن، دار المسيرة.
- الخثيلة، هند بنت ماجد (٢٠٠٠) إدارة رياض الأطفال، دار الكتاب الجامعي، العين.
- عبد السلام، أماني حسن حسين. (2018). الأسى النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، منشورة، الجامعة الإسلامية.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣). الطريق الى المرونة النفسية. جامعة الإسكندرية. كلية التربية .
- رجب، احمد (٢٠٢٥). مهارات إدارة الذات والمرونة النفسية .. كيف تتغلب على الضغوط والمتاعب ؟، الناشر دار أزهى.
- العبري، د. حمود. (٢٠٢٥)، من الجمود إلى المرونة: نافذة جديدة نحو فن الإرشاد والعلاج النفسي. المملكة المتحدة، دار تشكيل للنشر والتوزيع.
- الحمداني، ربيعة مانع (٢٠١٨) المرونة النفسية والجفاف العاطفي - رؤية تربوية نفسية معاصرة، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- العازمي، عائشة عبيد الله مبارك قويسني، (٢٠٢٢)، المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج. ٢٠٢٢، ع. ٤٦، ج. ٣، ص ص. ١٣٣-١٧٣.
- الزهيري، لمياء قيس سعدون (2012) ، المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية.
- العطيوي، إسماء شوكت، القضاة، محمد إسماعيل (٢٠٢٣) المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، رسالة ماجستير،
- قلش عبد الله (٢٠١٧) منهجية البحث العلمي جامعة حسية بن بو علي الشلف، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير
- عبيدات ذوقان وعدس، عبد الرحمن وعبد الحق كايد (٢٠٠٤) البحث العلمي مفاهيمه وادواته وأساليبه الطبعة السادسة، دار الفكر للنشر والتوزيع،
- عباس محمد خليل وآخرون. (٢٠٠٩) مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الثالثة، دار المسيرة عمان.
- القوصي، [محمد مفيد](#) (٢٠٠٢)، الإحصاء الوصفي و الاستدلالي. الإحصاء الوصفي و الاستدلالي. مركز الكتاب الأكاديمي .
- الكاف، عبد الله عمر زين (2014) تطبيق العمليات الإحصائية في البحوث العلمية مع استخدام برنامج SPSS. Manhal.
- المحمودي محمد سرحان علي (٢٠١٩) مناهج البحث العلمي، الطبعة الثالثة. دار الكتب الصنعاء.
- ملحم، سامي محمد. (٢٠٠٠)، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ط) دار الميسرة للنشر والتوزيع عمان، الأردن.
- القرني، احمد بن سالم بن سعيد (٢٠٢٤) أثر عدد فئات التدرج لمقياس ليكرت في معاملات الارتباط. مجلة بحوث التعليم والابتكار تصدر ع إدارة تطوير التعليم، جامعة عين شمس مجلد (٤) عدد (١٣).
- الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم. (١٩٨٠) القياس النفسي، دار الفكر العربي القاهرة.
- سعيود، سعاد وبيطاط، أحالم. (٢٠٢٢) الأفكار الأعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص ارشاد وتوجيه.

المصادر الأجنبية

- Reuben, N.R. and Moon-Ho (2012): Coping with Anxiety, Depression, Anger and Aggression: The mediation role of resilience in Adolescents (EJ986337), child and youth care forum (41), 529-546.
- Newman.R. (2002). The road to resilience. Monitor on Psychology. Vol.33 (9):62.