



سلطنة عمان

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة

حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان

Perceived Stress Among Teachers And Their Relationship With

Resilience & Problem Solving Skills In Al-Dhahirah

Province In The Sultanate Of Oman

رسالة ماجستير مقدمة من: خالد بن مطر بن محمد الربخي

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد والتوجيه

إشراف :

أ.د/ سامر جميل رضوان

د/ محمود خالد قاسم

د/ مطاع بركات

2016/2015م

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

دراسات عليا/ ماجستير

استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة

اسم الطالب: خالد بن مطر بن محمد الربخي

التخصص: الإرشاد والتوجيه

العام الجامعي: 2016/2015

- عنوان الرسالة: " الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان "

- تاريخ المناقشة: 14 مارس 2016م

توقيع لجنة المناقشة

| اسم المناقش           | التوقيع   |
|-----------------------|---|
| أ.د. محمد الشيخ حمود  |  |
| د. فتون محمود خرنوب   |  |
| د. سعيد سليمان الظفري |  |

قل للذي بصروف الدرر حيرنا... هل حان الدرر إلا من له خطر؟  
أما ترى البحر يطفو فوقه جيف... ويسفر بأقصى فعره الدرر؟  
فإي نكح حبت الأيدي الزمان بنا... ونالنا من تأذي بؤسه ضرر  
ففي السماء نجوم خير ذي حرد... وليس يكسف إلا الشمس والقمر

## الإهداء

إلى من سطرت أروع التضحيات وكانت مصدر إلهامي في هذه الحياة ، إلى من  
تحتني دوماً وأبداً لنهل العلم أينما أكون إلى جنتي بالدنيا ..... أمي الغالية

إلى من علمني حب الكفاح في الحياة وتحمل المسؤولية منذ نعومة أظفاري  
وتحدي المستحيل ..... أبي الغالي

إلى سندي في هذه الحياة .... أخواتي حفظهم ربي

إلى ضياء ليلي وإشراقه نهاري ، إلى من أنارت لي دروب الحياة وكانت سبباً  
فيما وصلت إليه، وبذلت وقتها لمساعدتي في دراستي ..... زوجتي الغالية

إلى أملي في هذه الحياة وقرّة عيني والتي حُرمت من رفقتها في معظم أوقات  
دراستي ... ابنتي الغالية ريماس

إلى كل من أسهم ولو بكلمة في ظهور عملي هذا ليرى النور

أهدي بحثي المتواضع

**الباحث**

## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه أما بعد ...

فله الحمد من قبل ومن بعد على أن منّ عليّ بإتمام رسالتي هذه وسهل دربي في طريق العلم ، وبهذه المناسبة يطيب لي أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى المشرف الرئيس على هذه الرسالة الفاضل الأستاذ الدكتور / سامر جميل رضوان والذي رعى فكرة هذه الدراسة والذي كان لي بمثابة الأب يلهمني ويرشدني بكلماته المحفزة في كل الأوقات ، وساندني في ظروف الصعبة التي مررت بها

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى أساتذتي الأفاضل بكلية الآداب والعلوم قسم التربية والدراسات الإنسانية - جامعة نزوى- الذين قدموا لي كل الدعم وذلّلوا لي كل الصعاب أثناء دراستي ببرنامج الماجستير ، وإلى محكمي الرسالة ، ولجنة المناقشة لتفضلهم بقراءة الرسالة وما أبدوه لي من ملاحظات مفيدة .

وأتقدم بالشكر والعرفان إلى أفراد عينة الدراسة من معلمي ومعلمات محافظة الظاهرة وإلى إدارات المدارس بالمحافظة على تسهيل مهمتي أثناء تطبيق أدوات الدراسة

كما أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان الجميل لكل من الدكتورة هدى أحمد الضوى على جهودها التي بذلتها لتسهيل دراستي والدكتورة مایسة شكري والتي كانت بمثابة والدتي فعاملتني كما تعامل الأم ابنا فلم تدّخر جهدا لمساعدتي ومساندتي واللذان افتقدتهما كثيرا في مراحل دراستي الأخيرة لانتهاء عقدهما مع جامعة نزوى سهل الله دربهما وحفظهما من كل سوء

كما أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ علي بن شيخان الشعفوري رئيس قسم التحليل والدراسات بدائرة التقويم التربوي بالمديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الظاهرة على جهوده الجبارة في مساندته لي وتحليل دراستي احصائياً

وأشكر أصدقائي وزملائي في العمل والذين ساندوني في ترجمة مقاييس الدراسة والتدقيق عليها لغويا وإلى كل من مد يد العون لي لإكمال رسالتي حتى رأيت النور...

ووافر الشكر والعرفان لأمي الغالية التي باركت طريقي بصلاتها ودعائها لي، ولزوجتي الغالية لإخلاصها النبيل وصبرها الجميل وتحملها مشاق هذا العمل معي

فلهم مني كل الشكر والتقدير ...

## ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مدى شيوع الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بكل من المرونة النفسية ومهارة حل المشكلات ، حيث تكونت عينة الدراسة من 300 معلم ومعلمة بواقع 150 معلم و150 معلمة من معلمي محافظة الظاهرة في سلطنة عمان .

ولتحقيق أهداف الدراسة فقد تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المدركة لـ (كوهن وآخرون) ومقياس المرونة النفسية لـ (سميث وآخرون) ومقياس مهارة حل المشكلات لـ (سahين وهينر) وقد قام الباحث بترجمة جميع المقاييس السابقة ، كما تم التحقق من صدق وثبات المقاييس السابقة بإعادة تطبيقها على عينة عشوائية تكونت من 40 معلم ومعلمة بواقع 20 معلم و20 معلمة . وقد أشارت الدراسة إلى النتائج التالية :

- (1) تمثلت الضغوط المدركة الشائعة من وجهة نظر المعلمين في :
    - الثقة في قدرتهم على التعامل مع المشكلات الشخصية
    - الشعور بعدم السيطرة والقدرة على مجاوزة الصعوبات التي يمرون بها.
  - (2) أشارت نتائج ارتباط بيرسون إلى وجود علاقة عكسية ودالة احصائياً بين متغير الضغوط النفسية المدركة ومتغير المرونة النفسية لدى المعلمين عند مستوى دلالة (0.01) أي أنه كلما كان المعلم أكثر مرونة قل له الضغوط النفسية المدركة.
  - (3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر ، أنثى)
  - (4) وجود علاقة عكسية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات عند مستوى دلالة (0.01)، أي أنه كلما ازدادت مهارة المعلم على حل المشكلات انخفضت شدة الضغوط النفسية المدركة لديه .
  - (5) أشارت نتائج الانحدار الخطي إلى أن الضغوط النفسية المدركة فسرت 24.5% من التباين الحاصل في مهارة حل المشكلات لدى المعلم .
  - (6) أشارت نتائج الانحدار الخطي إلى أن المرونة النفسية لدى المعلم قد أسهمت في تباين الضغوط النفسية المدركة لديه بمقدار 18.5%.
- وقد تم تفسير ومناقشة النتائج في ضوء الأدبيات التي تناولت هذا الموضوع أو المواضيع المشابهة ، وقد تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات أو المقترحات لبحوث أخرى .

## فهرس المحتويات

| الموضوع                           | الصفحة |
|-----------------------------------|--------|
| إهداء .....                       | د      |
| شكر وتقدير .....                  | هـ     |
| ملخص الدراسة باللغة العربية ..... | و      |
| فهرس الجداول .....                | ط      |
| فهرس الملاحق .....                | ي      |

### الفصل الأول : مشكلة الدراسة واهميتها

|                       |   |
|-----------------------|---|
| مقدمة .....           | 2 |
| مشكلة الدراسة .....   | 4 |
| أسئلة الدراسة .....   | 4 |
| أهمية الدراسة .....   | 5 |
| أهداف الدراسة .....   | 5 |
| مصطلحات الدراسة ..... | 6 |
| حدود الدراسة .....    | 7 |

### الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| أولاً : الإطار النظري .....     | 9  |
| ثانياً : الدراسات السابقة ..... | 27 |

### الفصل الثالث : المنهجية والاجراءات

|                      |    |
|----------------------|----|
| منهجية الدراسة ..... | 36 |
| مجتمع الدراسة .....  | 36 |

|  |       |                                |
|--|-------|--------------------------------|
| 36                                     | ..... | عينة الدراسة                   |
| 37                                     | ..... | متغيرات الدراسة                |
| 37                                     | ..... | أدوات الدراسة                  |
| 43                                     | ..... | خطوات تطبيق الدراسة            |
| 44                                     | ..... | الأساليب الإحصائية المستخدمة   |
| الفصل الرابع: نتائج الدراسة            |       |                                |
| 46                                     | ..... | نتائج الدراسة                  |
| الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات |       |                                |
| 54                                     | ..... | مناقشة النتائج                 |
| 60                                     | ..... | المراجع                        |
| 68                                     | ..... | الملاحق                        |
| 77                                     | ..... | ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية |

## فهرس الجداول

| رقم<br>الصفحة | عنوان الجدول   | رقم<br>الجدول |
|---------------|--|---------------|
| 38            | معامل الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الضغوط المدركة                        | 1             |
| 40            | معامل الاتساق الداخلي لفقرات مقياس المرونة النفسية                       | 2             |
| 42            | معاملات الاتساق الداخلي لفقرات مقياس مهارة حل المشكلات                   | 3             |
| 43            | معاملات كرونباخ ألفا لأدوات الدراسة للعيينة كاملة                        | 4             |
| 46            | التوزيع الطبيعي لأفراد العينة  | 5             |
| 46            | التكرارات والنسب المئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس     | 6             |
| 47            | توزيع إجابات فقرات أدوات الدراسة   | 7             |
| 47            | معيار الحكم على إجابات الأفراد   | 8             |
| 48            | الضغوط النفسية المدركة الشائعة من وجهة نظر المعلمين                      | 9             |
| 49            | معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية          | 10            |
| 49            | الفروق الإحصائية بين متغيرات الدراسة تبعا لمتغير النوع الاجتماعي         | 11            |
| 50            | معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات        | 12            |
| 50            | نتائج الانحدار الخطي لتأثير الضغوط النفسية المدركة على مهارة حل المشكلات | 13            |
| 51            | نتائج الانحدار الخطي لتأثير الضغوط النفسية المدركة على مهارة حل المشكلات | 14            |
| 51            | نتائج الانحدار الخطي لتأثير المرونة النفسية على الضغوط النفسية المدركة   | 15            |
| 51            | نتائج الانحدار الخطي لتأثير المرونة النفسية على الضغوط النفسية المدركة   | 16            |

## فهرس الملاحق

| رقم<br>الصفحة | الملحق                                       | رقم<br>الملحق |
|---------------|--|---------------|
| 68            | قائمة بأسماء المحكمين                        | 1             |
| 69            | مقياس الضغوط النفسية المدركة بصورته النهائية | 2             |
| 70            | مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية        | 3             |
| 71            | مقياس مهارة حل المشكلات بصورته النهائية      | 4             |
| 73            | استبانة المفحوصين بصورتها النهائية           | 5             |

## الفصل الأول

### مشكلة الدراسة وأهميتها

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

## مقدمة

من المعلوم أننا نعيش عصرًا تتزايد فيه سرعة إيقاع الحياة اليومية نتيجة لثورة الاتصالات والتكنولوجيا التي جعلت من العالم قرية صغيرة وهذا التقدم أثر بشكل أو بآخر على سلوك الفرد مسبباً له الكثير من الضغوط اليومية على كافة المستويات الاجتماعية والأسرية والمهنية والاقتصادية حتى أصبح البعض يطلق على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية بسبب تعقد أساليب الحياة ومتطلباتها (حسين، 2007؛ الخولي، 2004؛ محمد، 1996)

وكنتيجة لهذا التقدم التكنولوجي أصبحت الضغوط سمة من سمات الحياة وأحد متطلباتها لتحفيز سلوك الفرد وخلق الدافعية لديه مما يحتم على الفرد القيام بأعمال معينة لتحقيق الأهداف التي يسعى للوصول إليها وبالتالي التخلص من هذا الضغط (الجيد، 2010؛ اليماني والزعبي 2013)

وإدراك هذه الضغوط يختلف من فرد إلى آخر فالبعض يدركها على أنها تهديد فيسعى لتجاهله والهروب منه ويعيش قلقاً خائفاً مضطرباً لا يسعى إلى التخلص من هذا الضغط بل يحاول تجنبه في كل مرة مما قد يسبب له اضطرابات نفسية وسلوكية لا تحمد عقباها، والبعض الآخر يدرك هذه الضغوط على أنها تحدي يسعى للتغلب عليه ومواجهته وإبراز شخصيته بشتى الوسائل للتخلص من مصدر الضغط بحيث يحقق الرضى للفرد والذي بدوره يؤدي إلى الراحة النفسية التامة وتجدد النشاط (بدوي، 2007؛ Spada et al., 2008)

وتستمر حياة الفرد على هذا المنوال كلما تخلص من ضغط وقع في آخر مصداقاً لقوله تعالى : ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ "البلد :4"، ولا يمكن للفرد التخلص من هذه الضغوطات فهي

أمور حتمية يقول هانز سيللي (المشار إليه في الوائلي ، 2014) "The only way to have no stress is to die" إن الموت هو الطريق الوحيد للتخلص من الضغوطات. وتصنف الكثير من الدراسات مهنة التعليم على أنها من أكثر المهن الباعثة على الضغوط وأن المعلمين هم أكثر الأفراد تعرضاً للضغط عن غيرهم من الأفراد العاملين في المهن الأخرى فتعدد المسؤوليات وتراكم الأعمال على المعلم وغموض الدور أحياناً ونظرة المجتمع للمعلم ناهيك عن ضغوط الحياة المختلفة تنقص من جودة عمل المعلم مسببة له الكثير من الضغوط والتي بدورها تؤثر بشكل كبير على حياة المعلم العلمية والعملية مما قد يصيب المعلم بالإحباط والفتور وينعكس سلباً على حياته اليومية. (أبو الفضل، 2011؛ العزوني، 2010)

وحيث أن هذه الدراسة تتحدث عن الضغوط النفسية المدركة (Perceived Stress) كان من المناسب التطرق إلى أحد المواضيع الحديثة والمهمة والتي قد يكون لها دور مهم عند تعرض الفرد لضغوط الحياة اليومية سواء كانت شخصية أم اجتماعية أم مهنية ألا وهو موضوع المرونة النفسية (Resilience) حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن المرونة النفسية تعتبر من أهم السمات التي يجب على المعلم أن يتحلى بها لمواجهة الضغوط والعقبات التي تواجهه خلال اليوم بشكل عام واليوم الدراسي بشكل خاص، فوجد المعلم واضعاً خططه وطرقه الخاصة التي يسعى من خلالها لتحقيق أهدافه اليومية ولكن سرعان ما ينصدم بالكثير من الضغوطات والإحباطات التي تفرضها عليه الحياة مما قد يعيق المعلم في التكيف مع هذه الضغوط مسببة له السلبية والتعاسة وهبوط الدافعية وقلة الكفاءة والشكوى الدائمة والتوتر المستمر، وفي ظل هذه التحديات نجد من المعلمين من يستطيع التغلب على هذه الضغوط بل أنه لا يتأثر بها ويتخطاها لتحقيق أهدافه الخاصة ويتخلص من مصادر الضغط بشكل مناسب ويتمتع بصحة نفسية جيدة وثقة عالية بالنفس (ميسون، 2010) ، وقد يعود ذلك لإدراكه المناسب لهذه الضغوط وتمتعته بالمرونة النفسية الكافية للتصدي لأحداث الحياة الضاغطة. ومن مؤشرات المرونة النفسية لدى الفرد قدرة الفرد على التعافي ومعاودة النمو والقدرة على التكيف مع الضغوط والتصدي للمحن والشدائد بفاعلية (آل شويل ونصر، 2012)

ويعد مفهوم المرونة النفسية من المصطلحات التي لم يتم تناولها بشكل واسع في الدراسات العربية إلا إنه قد استخدم بصور شتى في الدراسات الأجنبية وقد بدأ الاهتمام بهذا المصطلح في الدراسات التي اهتمت بالأطفال والمراهقين المعرضين للخطر سواء في إطار أسرهم أو المجتمع الخارجي ومن هذا المنطلق جاءت فكرة التطرق لهذا المصطلح كونه مفهوم تربوي يتضمن الكثير من العناصر الإيجابية.

وتعتبر مهارة حل المشكلات هي إحدى مؤشرات المرونة النفسية الجيدة ومن المهارات الفاعلة والتي على الفرد أن يتسم بها كونه يتعرض لمواقف تربوية وحياتية متنوعة (آل شويل ونصر، 2012). فالتغلب على المشكلات الشخصية والمهنية والحياتية بشكل عام والتي قد تواجه الفرد بين الحين والآخر بحاجة إلى مهارات خاصة متقنة وتحريك للعمليات العقلية والمعرفية والانفعالية مروراً بخبرات جديدة لكي يتمكن الفرد من مواجهتها أو التعايش معها بحيث لا تصبح عائقاً يعيقه عن الإنتاج أو العمل بشكل مناسب وتكون مصدراً للضغوط المسببة للأمراض النفسية المنتشرة في مجتمعاتنا الحالية، وما نراه من تخطيط وعشوائية في التعامل مع هذه المشكلات ما هو إلا نتيجة للضغوط المتتالية والتي يتعرض لها الفرد بشكل مستمر (Alloy & Riskind, 2005).

مما سبق ومما أشارت إليه الدراسات والبحوث السابقة لمفهوم الضغوط النفسية المدركة التي يتعرض لها المعلم في حياته اليومية سواء كانت مهنية أم اجتماعية أم شخصية ، ونظرا لأهمية وندرة الدراسات والبحوث العربية التي أجريت في مجال المرونة النفسية والتي تعتبر أحد أهم السمات الشخصية التي على المعلم أن يتمتع بها إلى جانب مهارة حل المشكلات التي تعتبر أحد متطلبات الحياة اليومية ارتأى الباحث أن يتناول العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وكلا من المرونة النفسية ومهارة حل المشكلات لدى المعلمين .

### مشكلة الدراسة :

تنبثق مشكلة الدراسة من كون الضغوط النفسية هي من أكثر المشكلات النفسية شيوعاً في الأوساط المجتمعية الحديثة لا سيما لدى الموظفين وبالذات لدى المعلم وذلك بسبب تعدد مصادر الضغط النفسي مهنية كانت أو حياتية أو اجتماعية وقد تؤثر عدة عوامل على هذه الضغوط منها على سبيل المثال مهارة حل المشكلات والتي تعتبر من أهم الأنشطة الفكرية والمعرفية المهمة في حياتنا اليومية والمهنية بشكل خاص وهي من أهم المهارات التي يجب على المعلم أن يتحلى بها في جميع جوانب الحياة وليس في مهنته فقط ، ومن العوامل التي قد تؤثر على الضغوط النفسية المدركة كذلك المرونة النفسية والتي تعتبر من السمات الشخصية الرئيسية التي يجب أن يتصف بها المعلم لمواجهة الإحباطات والانتكاسات المسببة للفتور والعزلة وضعف الإنتاجية ومن الملاحظ أن هناك من المعلمين من قد يمرون بنفس الضغوط وتحت نفس الظروف ولا يقعون في أزمات نفسية أو جسدية بل يبقون محافظين على مرونتهم النفسية وضبط النفس وقدرتهم على مواجهة المشكلات وحلها. وسوف يحاول الباحث في هذه الدراسة الكشف عن نوع الارتباط بين الضغوط النفسية المدركة لدى المعلم وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان.

### أسئلة الدراسة :

تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية :

- 1) ما هي الضغوط النفسية المدركة الشائعة من وجهة نظر المعلمين ؟
- 2) ما العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ؟
- 3) هل توجد فروق دالة احصائياً بين متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر ، انثى) ؟

- 4) ما العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات ؟
- 5) ما مقدار إسهام الضغوط النفسية المدركة في التنبؤ بالقدرة على حل المشكلات ؟
- 6) ما مقدار إسهام المرونة النفسية في التنبؤ بالضغوط النفسية ؟

### أهمية الدراسة :

#### الأهمية النظرية:

- تتناول هذه الدراسة مشكلة شائعة في المجتمعات الحديثة وهي مشكلة الضغوط النفسية وكيفية إدراكها من قِبَل الفرد وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات .
- ندرة البحوث التي تناولت المتغيرات مجتمعة .
- تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من أهمية الشريحة المستهدفة وهي شريحة المعلمين باعتبارها شريحة ذات دور فاعل وبارز في بناء المجتمعات .
- سوف تمهد الدراسة الحالية لمزيد من الدراسات المستقبلية في نفس المجال .

#### الأهمية التطبيقية :

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في :

- تمكين المعلم من التعامل مع معطيات الحياة الضاغطة وإدراكها بالشكل المناسب ومواجهتها بحيث يقل تأثيرها في الجوانب الأخرى سواء كانت نفسية أو جسدية وذلك من خلال البرامج الإرشادية التي قد تقوم على نتائج الدراسة الحالية .
- تعميم هذه الدراسة على مجتمعات أكبر بحيث تشمل عينات متنوعة من مهن مختلفة وإجراء دراسات مقارنة بينها وبين نتائج الدراسة الحالية .
- بناء برامج إرشادية تساعد المعلم على التعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهها وتنمية المرونة النفسية ومهارة حل المشكلات لديه .

### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على :

- 1) مدى شيوع الضغوط النفسية المدركة لدى المعلم .
- 2) العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية .

- 3) العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات .
- 4) الفروق بين متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات ) تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر ، انثى)
- 5) مقدار إسهام الضغوط النفسية المدركة في التنبؤ بمهارة حل المشكلات .
- 6) مقدار إسهام المرونة النفسية في التنبؤ بالضغوط النفسية المدركة .

## مصطلحات الدراسة :

سوف يقوم الباحث من خلال هذه الدراسة بتوضيح أهم المصطلحات الواردة فيها ومنها :

### 1) الضغوط النفسية المدركة (Perceived Stress) :

تشير بعض الأدبيات إلى الضغوط النفسية تحت اسم الإجهاد النفسي ويعرف لازاروس (المشار إليه في سلطان، 2009) الضغوط على أنها أحداث خارجة عن إرادة الفرد تجعله في وضع غير اعتيادي، وهي متطلبات استثنائية تهدده بطريقة ما.

تعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها المعلم من خلال إجابته عن كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية المدركة المعتمد في الدراسة الحالية .

### 2) المرونة النفسية (Resilience):

يعرف داماسيو وبورسا وسيلفا (Damásio, Borsa, & Silva, 2011) المرونة النفسية بأنها عملية حيوية تشمل نقاط القوة في الشخصية والقدرات والعوامل الخارجية مثل البيئة الأسرية الصحية ووجود نظام دعم مساعد يعمل على تعزيز كفاءة التعامل والتكيف مع الناس الآخرين. وتعرف المرونة إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها المعلم من خلال اجابته عن كل فقرة من فقرات مقياس المرونة النفسية المعتمدة في الدراسة الحالية .

### 3) مهارة حل المشكلات (Problem Solving) :

التعريف النظري : يعرف زياد (2013) حل المشكلة بأنه مجموعة العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدماً المعلومات والمعارف التي سبق له تعلمها ، والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف جديد وغير مألوف له بهدف السيطرة عليه والوصول إلى حل له . وقال العياصرة (2013) بأن حل المشكلة هي مهارة تستخدم عند وجود مشكلة أو قضية يراد الوصول إلى حل

مناسب لها . ويعرفها الباحث على أنها مجموعة من الخطوات المنظمة المبنية على عمليات معرفية وخبرات سابقة بحيث تشكل موقفاً جديداً يتغلب فيه الفرد على صعوبات غير مألوفة .  
التعريف الإجرائي : هي الدرجة التي يحصل عليها المعلم من خلال إجابته عن كل فقرة من فقرات مقياس مهارة حل المشكلات المعتمدة في الدراسة الحالية .

### **حدود الدراسة :**

الحدود الزمانية : العام الدراسي 2014 /2015

الحدود المكانية : محافظة الظاهرة (ينقل – عبري - ضنك)

الحدود البشرية : المعلمين العاملين بالمدارس الحكومية .

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

ثانياً: الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

يقوم الباحث في هذا الفصل بإلقاء الضوء على متغيرات الدراسة حيث يعرض في الجزء الأول تعريف الضغوط النفسية المدركة ونظريات الضغوط وأنواعها ومصادرها والأعراض التي قد تصاحب هذه الضغوط وأساليب مواجهتها ، ويستعرض في الجزء الثاني تعريف المرونة النفسية وأهم منطريها والنظريات التي تحدثت عنها وعواملها وخواصها وطرق بناء المرونة النفسية وثمراتها ، ويتعرض في الجزء الثالث لتعريف مهارة حل المشكلات والنظريات التي تحدثت عنها وأهميتها ومراحلها وطرق تنميتها لدى الفرد، ويختتم الباحث هذا الفصل بذكر مفصل للدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة .

### الإطار النظري

#### أولاً: الضغوط النفسية المدركة (Perceived Stress)

الضغوط جمع مفردة ضغط ويقال في اللغة العربية ضغطه ضغطاً أي غمزه إلى شيء كحائط أو نحوه ويقال ضَغَطَ الكلام أي بالغ في ايجازه وضَغَطَ الرجل أي فُهِرَ أو أكره (المعجم الوسيط، ص987) .

والضغوط عند الأطباء هي الميكانيزمات الفسيولوجية وعند المهندسين هي مدى التحمل الخرساني وعلماء النفس يستخدمونه للدلالة على الحالة المزاجية والنفسية الناتجة من وجود الإنسان في حالة من الضيق أو الشعور بالظلم والإداريون يستخدمونه للتعبير عن التحدي لنظام معين، والضغط stress مشتق من اللفظ الفرنسي القديم Destresse وهو يعني الاختناق الضيق أو الشعور بالظلم أما لفظ Distress في اللغة الانجليزية فيعني الشيء الغير مرغوب فيه أو غير المحبب (الفرماوي ورضا، 2009).

تشير بعض الأدبيات إلى الضغوط النفسية تحت اسم الإجهاد النفسي ويعرف لازاروس (المشار إليه في سلطان، 2009) الضغوط على أنها أحداث خارجة عن إرادة الفرد تجعله في وضع غير اعتيادي، وهي متطلبات استثنائية تهدده بطريقة ما، وقد تطرق لازاروس وفولكمان (Lazarus&Folkman,1984) إلى أن إدراك الفرد للحدث أو العامل الضاغط هو الذي يثير استجابة الضغط وليس العامل الضاغط هو الذي يؤثر في استجابة الضغط ، فإذا أدرك الفرد أنه لا

يوجد تهديد أو ضغط لا تحدث الاستجابة ، أما إذا أدرك الفرد أن الحدث أو العامل مهدد أو خطر هنا تحدث استجابة الضغط فهي نتيجة فقدان التوازن بين المتطلبات الداخلية والخارجية وقدرات الفرد للمواجهة ، لذلك طريقة إدراك الفرد للضغط هي التي تؤثر على صحته النفسية والجسدية والاجتماعية والمهنية.

ويعرفها الفرماوي ورضا (2009) على أنها مصدر مجدد للطاقة التكيفية للعقل والجسم فإذا كانت هذه الطاقة مناسبة للاستثارة المتضمنة فيها فإن الضغط يكون مرغوبا فيه، أما إذا كانت هذه الطاقة غير مناسبة للاستثارة فإن الشخص يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع من الضغط. ويعرفها الداھري (2008) على أنها تهديد أو توقع الفرد لأخطار مستقبلية قد تؤثر على سلوكه وخبراته وعلى استجابته الفسيولوجية ، كما يعرف لوثانز (Luthans) (المشار إليه في العمري، 2007) ضغوط العمل بشكل خاص بأنها استجابة متكيفة لموقف أو ظرف خارجي ينتج عن إنحرف جسماني أو نفساني أو سلوكي لأفراد المنظمة، مما سبق يخلص الباحث إلى أن الضغوط النفسية المدركة هي درجة إدراك وتفاعل الفرد مع الأحداث الخارجة عن إرادته والتي تؤثر على خبراته وعلى استجاباته الفسيولوجية.

## 1) نظريات الضغوط

تحدثت نظرية التحليل النفسي لمنظرها فرويد عن الضغوط وأشارت إلى أنه كل فرد يعاني من الضغوط النفسية والناجمة عن الصراعات اللاشعورية داخل الفرد والتي تتفاوت في حدتها من شخص لآخر، فالضغوط النفسية ناتجة عن صراعات بين رغبات ونزعات متعارضة بين الفرد والبيئة المحيطة أو الفرد ونفسه لكي يتغلب الفرد على هذه الصراعات فإنه يلجأ إلى الكبت ما يؤدي به إلى ظهور أعراض وأمراض جسدية كأمراض المعدة وأمراض القلب وغيرها(النوايسة، 2013)

### 1.1 نظرية متلازمة أعراض التكيف العام (GAS) General Adapt at Syndrome

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الكندي هانزسيلي (Hansseleye) الذي نظرها قبل ستين عاما تقريبا حيث صنف العواقب النفسية للضغط النفسي الزائد إلى ثلاث مراحل كالتالي:

1) مرحلة الإنذار (Alarm stage) : في هذه المرحلة يقوم الجهاز السمبثاوي والغدد الأدرينالية بزيادة إفراز هرمون الأدرينالين والكورتيزول ويزداد إنتاج الطاقة لمقاومة الضغط .

2) مرحلة المقاومة (Resistance stage) : وفيها يبدأ الجسم المقاومة ونقل كفاءة الأجهزة الحيوية ويبدأ الإحساس بالتعب والتوتر وتبدأ أعراض الضغوط بالظهور مثل صعوبة التركيز وزيادة الأخطاء

3) مرحلة الإنهاك (Exhaustion stage) : وفيها تبدأ مؤشرات الضعف والإعياء بالظهور تدريجياً ويقل إنتاج الطاقة في الجهاز السمبثاوي ويبدأ عمل جهاز الباراسمبثاوي حيث يكون الفرد عرضة للأمراض ويفقد القدرة على اتخاذ القرار والتفاعل مع الآخرين (بدوي، 2007؛ الفرماوي ورضا، 2009؛ شاهين، 2010)

### 2.1 نظرية التقييم المعرفي (Cognitive Appraisal)

يرى لازاروس (Lazarus) أن ما يقرر ما إذا كان الحدث ضاعطاً أم لا هو التقييم المعرفي للحدث وتفسير الفرد له ، ووفقاً لما يراه لازاروس فإن التقييم المعرفي للفرد يمر بمرحلتين هما :

أ) التقييم الأولي : ويتم فيه تفسير الفرد ما إذا كان الحدث يتضمن أذى أو تهديداً أو فقدان قد حدث عند التعرض للضغط.

ب) التقييم الثانوي : ويتم في هذه المرحلة تقييم مصادر الضغط وتحديد الكيفية والطرق المناسبة للتعامل مع الحدث الضاعط بفعالية.

ويرتبط التقييم الثانوي بالتقييم الأولي ارتباطاً وثيقاً فهو يعتمد على الدرجة أو المستوى المتعلق بمقدار التهديد أو التحدي الذي يشكله الحدث ، فعند إدراك الضغط على أنه مهدد وإمتلاك المصادر القليلة للتعامل مع الضغط ينتج عنه ضغط عال أما إدراك الضغط على أنه تحدي في المرحلة الأولى وتوفير أو امتلاك الطرق والأساليب المناسبة للتغلب عليه في المرحلة الثانية يولد ضغطاً منخفضاً (Santrock, 2003 المشار إليه في حسن 2013)

### 3.1 نظرية المواجهة أو الهروب (Fight or Flight)

ترتبط هذه النظرية بالعالم والتر كانون (Walter Cannon) واعتمدت على الجوانب الفسيولوجية في دراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها الفرد للتهديدات الخارجية ، ويعتبر كانون من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ويعني بها رد الفعل في حال الطوارئ ، وتستند النظرية إلى مفهوم الاتزان (Homeostasis) الذي يعبر عن قدرة الجسد على استعادة خصائصه الأساسية والمحافظة على الاستقرار .

ويرى كانون أن الكائن الحي بشكل عام يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض ، أما الضغوط الشديدة فيمكن أن تتسبب له بانهيار الانظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك الضغوط . (Cannon, 1932 المشار إليه في حسن، 2013)

#### 4.1 نظرية المنبهات المؤذية

صاحب هذه النظرية هو بص (Buss, 1962) والذي يرى أن الأحداث الضاغطة بأنها منبهات مؤذية أو مهددة تواجه الفرد في حياته اليومية ومن بين تلك الأحداث الحرمان والفقدان والإحباطات والانتكاسات (Buss & Warren, 1962)

ويرى بص أن هناك أنواع محددة من المنبهات المؤذية مثل الرفض الاجتماعي والتهديد وقد أعطى تلك المنبهات الاهتمام الكبير واعتبرها مؤثرة جدا ويرى أن الرفض قد يتخذ أشكال عدة منها : الرفض الصريح كإجبار الشخص على ترك المكان بحضور أشخاص آخرين والرفض اللفظي كالسخرية من الآخرين والاستهزاء بهم (Buss & Warren, 1962).

#### 5.1 نظرية العوامل المتعددة

لقد قدم موس وشيفر (Moos & Schaefer, 1986) أنموذج العوامل المتعددة في تفسير الضغوط المتعددة والذي يعد من أشمل النماذج التي توضح العوامل الأساسية التي تؤثر على استجابة الفرد للضغوط والتي تمر بثلاث مراحل هي :

المرحلة الأولى : العوامل الديموغرافية والشخصية والعوامل البيئية المحيطة بالفرد وتفاعل العوامل الشخصية والاجتماعية وعلاقتها بإدراك الفرد للحدث الضاغط

المرحلة الثانية : وتكون على ثلاث خطوات هي :

1) طريقة إدراك الفرد للحدث الضاغط والذي يبدأ بعد صدمة الحدث الضاغط بصورة مفاجئة ثم يزداد وضوحه حتى يدرك الفرد جميع الجوانب والنتائج مما يسهل عليه التعامل مع الحدث .

2) الأعمال التي تهيأ الفرد للتوافق مع الحدث الضاغط ومحاولته الاحتفاظ بتوازنه والتحكم بمشاعره السلبية الناتجة من الحدث وشعوره بقدرته وكفايته على التحكم بالحدث

3) محاولة الفرد اتخاذ أسلوب لمواجهة الموقف بهدف استعادة توازنه النفسي وتتضمن عمليات مختلفة هدفها حشد الطاقات المعرفية والانفعالية للفرد لمواجهة الموقف الضاغط

المرحلة الثالثة : تعد محصلة لتفاعل جميع العناصر السابقة بهدف مواجهة الموقف وقد تكون المواجهة في صورة توافق ناجح وبالتالي يستطيع الفرد مواجهة حياته وقد يخفق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه الاضطرابات النفسية (السلطان المشار إليه في حسن، 2013) .

## (2) أقسام الضغوط النفسية

- (1) الضغط الإيجابي : كالإثارة والتشجيع والإبداع والنجاح .
- (2) الضغط السلبي : وله جانبان الأول الجانب النفسي كالممل وضعف الأداء وقلة الإنتاجية وتوتر العلاقات مع الآخرين والثاني الجانب العضوي كالقرحة والأزمات القلبية والانهيار العصبي (العمرى، 2007)

## (3) أهم أنواع الضغوط النفسية

- (1) ضغوط الحياة الأسرية : وتشمل ضغوط الحياة الاجتماعية والالتزامات الأسرية والأعباء الاقتصادية وأساليب المعاملة الوالدية كالتقسوة والإهمال .
- (2) ضغوط الدراسة والعمل : وتشمل صعوبة تعلم بعض المواد الأكاديمية وعدم تنظيم أوقات العمل والاستذكار وافتقاد العدالة في توزيع أعباء العمل والخوف من الفشل في الدراسة .
- (3) الضغوط الانفعالية والجسدية : وتشمل الإحباطات والقلق وتدني الثقة بالنفس والمفاهيم السالبة عن الذات عامة والجسمية خاصة والإصابة بالأمراض الجسدية (بدوي، 2007)

## (4) مصادر الضغوط

- (1) مصادر خارجية : وتتمثل في الأحداث الخارجية التي يمر بها الفرد سواء كانت بيئية كالحرارة والضوضاء وتلوث الهواء والزحمة المرورية، أو اجتماعية كمسؤوليات الأسرة والطلاق والعناية بالوالدين والواجبات الاجتماعية، أو مهنية كمشاكل العمل وغموض الدور والتسلط وعدم المشاركة في اتخاذ القرار والتهميش، أو شخصية كالغضب والانفعال والمشاكل المالية وسوء إدارة الوقت وقلة التنظيم ...إلخ .
- (2) مصادر داخلية : وتتمثل في معتقدات الفرد وأفكاره وانفعالاته التي يستقبل بها ما يمر به من أحداث ومواقف يومية وكذلك التغييرات البيولوجية التي تصاحب نمو الجسم في جميع مراحل الحياة كتغير الهرمونات والأمراض والشعور بالوحدة .. إلخ.
- (3) مصادر داخلية وخارجية معا : بحيث تتفاعل المصادر الخارجية والداخلية معا واضعة الفرد تحت وطأة الضغط النفسي فالتغير الهرموني مثلا قد يتسبب بآثار جسدية خارجية تجعل الفرد يتجنب التعامل مع أفراد المجتمع مما يسبب له العزلة وقد يؤدي به ذلك إلى الاكتئاب (شاهين، 2010 ؛ خليفة وسعد، 2008 )

## 5) أعراض الضغوط

هناك الكثير من الأعراض التي تبدو على الفرد عندما يكون تحت وطأة الضغط النفسي سواء كانت فسيولوجية أو انفعالية أو معرفية أو سلوكية. منها :

- التوتر والعصبية والقلق الدائم
- الإسراف في تناول الكحول والمسكنات والتدخين إن كان مدمنا
- الأرق
- عدم الاستقرار العاطفي
- الحزن والكآبة
- جفاف الحلق والفم
- صعوبة التركيز في العمل والسرعة في تغيير الأفكار
- الشعور العام بعدم الأمان
- الصعوبة في التحدث والتعبير
- فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام
- حدوث صداع وآلام في الرقبة والظهر
- ارتفاع معدل التغيب عن العمل
- حدوث أمراض الاضطرابات الهضمية والأزمات القلبية والسكري وضعف المناعة.
- عدم توازن الجهاز العصبي والغدد الصماء فزيادة هرمون الأنفريين يؤدي إلى حدوث الجلطة.
- عدم الاهتمام بالمظهر.
- التسرع في إنجاز بعض المهام مما قد ينتج عنه عدم النجاح في بعض المهام .
- ضعف الكفاءة والإنتاجية.
- التعرض للأخطاء والحوادث بكثرة (العمرى، 2007، ص71)

## 6) أساليب مواجهة الضغوط

يعرف لازاروس (Lazarus) (المشار إليه في عمر، 2012) مواجهة الضغوط بأنها عبارة عن تغييرات معرفية متنسقة وجهود سلوكية متواصلة بهدف السيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية تدرك على أنها شديدة الوطأة أو تتجاوز إمكانيات الفرد.

هناك الكثير من الأدبيات التي قسمت أساليب مواجهة الضغط النفسي إلى عدة تقسيمات منها:

### أولاً : تصنيف روبنسون وكوك (Robinson & Cook) الثلاثي وهي كالتالي

1) حل المشكلات : وهي مهارة تستخدم عند وجود مشكلة أو قضية يراد الوصول إلى حل مناسب لها (العياصرة، 2013) وذلك من خلال معرفة مسبباتها والظروف المساهمة في وجودها ومحاولة حلها .

2) استراتيجية الاسترخاء العضلي : وهي عبارة عن مجموعة من الخطوات التي يحاول فيها الفرد شد عضلاته وإرخائها للوصول إلى الاسترخاء التام

3) استراتيجية الدعم الاجتماعي : وهي قدرة الفرد في الحصول على المساعدة وإعادة الطمأنينة سواء من قبل الأسرة أو الأفراد الآخرين (عماشة، 2013)

### ثانياً: تصنيف كوهن (Cohen) السداسي وهي كالتالي

1) التفكير العقلاني ( Rational Thinking ) : وهو التفكير المنطقي للبحث عن مصادر وأسباب الضغط النفسي الذي يعيشه الفرد .

2) التخيل (Imagining) : حيث يتجه الفرد بتفكيره للمستقبل محاولاً توقع ما قد يحدث.

3) الإنكار (Denial) : ويتمثل في إنكار أو تجاهل الضغوط التي تمر به وكأنها لم تحدث بحيث يرسلها لا إراديا إلى منطقة اللاشعور .

4) حل المشكلة (Problem Solving) : وهي من الاستراتيجيات المعرفية والتي تتمثل في استخدام أفكار توليدية جديدة ومبتكرة لمواجهة المشكلة وحلها .

5) الفكاهة (Humor) : في هذه الاستراتيجية يحاول الفرد التعامل مع الضغط ببساطة وبأسلوب الفكاهة والانفعالات الإيجابية .

6) الرجوع إلى الدين (Taming to religion) : بحيث يرجع الفرد إلى الدين فيعكف على العبادات ويكثر من الصلوات للتقرب من الخالق كمصدر للدعم الروحي والإنفعالي لمواجهة المواقف الضاغطة (اليماني والزعبي، 2013)

ثالثاً: قام كاجان (Kagan, 1991) بالإشارة إلى عدة اساليب لمواجهة الضغوط وهي

- 1) تحويل الخوف إلى تحدي : ويتمثل ذلك بالتركيز على الطرق التي تساعد الفرد على التحكم والسيطرة بالموقف الضاغط
- 2) تغيير التقييم المعرفي للموقف: وذلك باعتبار الموقف أقل تهديدا والنظر إليه بشكل جديد
- 3) تبني أهداف جديدة : عندما يتعرض الفرد لموقف لا يتناسب مع الأهداف الموضوعه عندها على الفرد أن يغير أهدافه بحيث تتناسب مع الموقف الضاغط .
- 4) الاستعداد للضغط قبل حدوثه : وهذه الطريقة تُعد الفرد لمواجهة الموقف الضاغط والتعامل معه بشكل أفضل وذلك بالتعرف على الطرق الممكنة لمعالجة الموقف بأسلوب أكثر فعالية. (خليفة وسعد، 2008)

### ثانياً: المرونة النفسية (Resilience)

تعود جذور مفهوم المرونة النفسية إلى ما يقارب 50 عام مضت وقد كان الاهتمام بالمفهوم على نطاق ضيق ومن قبل عدد محدد من العلماء والباحثين وكان التركيز على فهم الأليات والأساليب والظروف المساهمة في عمليات الوقاية والتنمية النفسية وكان التركيز الأكبر على الأشخاص الذين أظهروا قدرا كبيرا من المرونة والتغلب على الظروف الاقتصادية والاجتماعية والبيئية القاسية والتي تعرضوا لها أو يتعرضوا لها باستمرار . ومنذ عشرين عاما مضت أصبح الاهتمام بهذا المفهوم ظاهرة ملحوظة وذلك لزيادة تعقيد أساليب الحياة القائمة على التكنولوجيا والانفتاح المعرفي وزيادة المحن والأزمات التي يتعرض لها الشباب بالأخص والحاجة إلى بناء برامج إرشادية متخصصة لرفع مستوى المرونة النفسية لدى الأفراد للتغلب على هذه المحن والأزمات المستمرة والمتنامية بشكل مستمر. وقد ظهر مفهوم المرونة النفسية عام 1998 عندما دعا رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس مارتن سليجمان Seligman إلى أهمية الانتقال من نموذج العجز إلى نموذج القوة وهو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي (آل شويل ونصر، 2012)

لقد انبثق مصطلح المرونة Resilience لأول مرة على يد أيمي ورنر (Emmy E. Werner) من خلال دراساتها الطولية في جزر هاواي والتي استهدفت الأطفال ذوي الأمهات اللاتي يعانين من مرض الفصام وكذلك دراسة ماستين Masten وجيرمزي Germezy. (عثمان، 2009). أما اليوم فيشهد هذا المصطلح اهتماما متزايدا نظرا لشيوع استخدامه على مستوى العالم .

## 1. مفهوم المرونة النفسية :

" مَرَنَ : الشيء مَرَانَةٌ، ومُرُونَةٌ: لأن في صلابته. يقال: مَرَنَ ثوبُهُ: لأن ومَلَسَ . ومَرُنْتَ يدُ فلان على العمل: تعودتُهُ ومَهَرْتُ فيه. ومرن: الرجل الشيء : ألانه . (المعجم الوسيط، ص1553).

تعرف جمعية علم النفس الامريكية (APA) المرونة النفسية "بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقة مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية" (شقورة، 2012، ص9)، كما يعرف جيرمزي Germazy (المشار إليه في المالكي، 2012) على أنها القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة . ويرى داماسيو وبورسا وسيلفا (Damásio, Borsa, & Silva, 2011) بأن المرونة النفسية هي عملية حيوية تشمل نقاط القوة الشخصية والقدرات والعوامل الخارجية مثل البيئة الأسرية الصحية ووجود نظام دعم مساعد يعمل على تعزيز كفاءة التعامل والتكيف مع الأشخاص الآخرين، كما تعرفها حسان (2009) على أنها استعداد الفرد وقدرته على التفاعل بإيجابية مع مختلف ظروف الحياة الضاغطة ومواجهة التحديات التي قد تنعكس وتؤثر سلباً على ردود الفعل السلوكية للفرد في مختلف المواقف الحياتية وعلاقتها الاجتماعية . مما سبق يخلص الباحث إلى أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف مع مختلف الضغوط النفسية والتعامل معها بإيجابية بحيث لا تؤثر سلباً على استجاباته السلوكية أو قراراته .

وتعرف المرونة إجرائياً "بأنها الدرجة التي يحصل عليها المعلم من خلال اجابته عن كل فقرة من فقرات مقياس المرونة النفسية المعتمد في الدراسة الحالية والمترجم من قبل الباحث" .

## 2. دورة المرونة النفسية

وضع العالم بيرسال Pearsall (المشار إليه في آل شويل ونصر، 2012) نموذجاً لمراحل المرونة النفسية أطلق عليه اسم دورة المرونة The Resilience Cycle ووفقاً لهذا التصور فإن دورة المرونة النفسية تتم على المراحل التالية :

(1) " التدهور Deteriorating : وعادة ما يبدأ بإحباط أو حزن أو غضب ثم سرعان ما تتحول وتصبح أكثر تدهوراً فيبدأ الفرد في إلقاء اللوم على الآخرين أو التقليل من قيمة الذات ويدخل في دور الضحية عاجزاً عن دفع حالة الإحباط أو الحزن الذي يعيشه ، وقد تكون هذه المرحلة مؤقتة لدى بعض الأشخاص وتمتد لفترة طويلة لدى البعض الآخر.

(2) التكيف أو التأقلم Adapting : بعد أن يتعرض الفرد لمرحلة الانحدار نحو الانخفاض والاختلال ، قد يرتد مرة أخرى عكس مسار التدهور صاعدا بقدر كافي من يسمح له بالتأقلم مع الوضع ويحدث ذلك عندما يتخذ الفرد بعض الإجراءات الشخصية التي تمكنه من التغيير ، وهي المرحلة الانتقالية والخطوة الضرورية للانتعاش ولكنها ليست الأخيرة

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

(4) النمو والازدهار Growing : إن التعلم من الشدائد يمكن أن يجعل الانتقال من مرحلة التعافي إلى مرحلة النمو طريق مستدام من المرونة النفسية المعززة ويحدث هذا النمو عندما تتفوق مستويات الأداء النفسي للفرد بعد المحنة مستويات أدائه النفسي قبل المحنة وهو ما يعمل على استعادة المسار النفسي للفرد في الاتجاه التصاعدي" (ص1797)

**3. العوامل المساعدة لتنمية المرونة النفسية**

أكدت الكثير من الدراسات ذات العلاقة بالمرونة النفسية أن العامل الرئيسي الذي يعمل على تكوين المرونة النفسية وبنائها لدى الفرد هو وجود الدعم والرعاية والثقة والتشجيع سواء من داخل الأسرة أو خارجها بالإضافة إلى عوامل أخرى كالثقة بالنفس والقدرة على تطوير مهارات التواصل مع الآخرين والتخطيط الجيد والنظرة الإيجابية للذات والقدرة على ترويض الانفعالات الحادة (APA, 2010) ، إذن توجد الكثير من العوامل التي تساعد على بناء المرونة النفسية واستمراريتها لدى الأشخاص ويمكن تلخيصها في النقاط التالية :

- 1) توفر القدرة على حل المشكلات .
  - 2) توفر المساندة والدعم الاجتماعي .
  - 3) القدرة على التواصل وتكوين العلاقات الجيدة مع الآخرين .
  - 4) المعتقدات الدينية والخلقية التي يتبناها الفرد .
  - 5) القدرة على التكيف والتعامل مع الأزمات والمحن ومختلف الضغوطات النفسية بفعالية .
  - 6) القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرار وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلة .
  - 7) النظرة الإيجابية للأحداث والمواقف الصادمة .
- 4. خواص المرونة النفسية**

يرى عثمان (2009) أنه توجد ثلاثة خواص أساسية للمرونة التي يتمتع بها الفرد وهي :

- 1) تكون النتائج والمخرجات جيدة رغم التعرض للأزمات والمحن والتي يتوقع أن تعود بنتائج سلبية على الفرد .
- 2) القدرة على التشافي والعودة للحالة الطبيعية بعد المرور بهذه الأزمات .
- 3) القدرة على المواجهة أو المسابرة للضغوط والأزمات الحادة والمستمرة .
5. طرق بناء المرونة النفسية

تطرقت رابطة علم النفس الأمريكية إلى عشر طرق لبناء المرونة النفسية لدى الأفراد يمكن تلخيصها كما يلي :

- 1) إقامة علاقات طيبة مع الآخرين
- 2) تجنب رؤية الأزمات
- 3) تقبل التغيير
- 4) البحث للكشف عن الذات
- 5) وضع أهداف محددة والسعي لتحقيقها
- 6) السعي لامتلاك مهارة حل المشكلات
- 7) وضع الأمور في نصابها الصحيح وعدم تضخيم الأمور أو المشكلات
- 8) العناية بالنفس ومزاولة أنشطة تجعلك سعيدا
- 9) اتخاذ القرار المناسب لحل المشكلة
- 10) الإيجابية والبعد عن السلبية (شقورة، 2012، ص18)
6. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية

يرى wolin (المشار إليه في شقورة، 2012) أنه يمكن تحديد مؤشرات المرونة النفسية لدى الأفراد من خلال الصفات الشخصية التي يمتلكونها وهي :

- 1) الاستبصار : وهي قدرة الفرد على فهم وترجمة المواقف المتنوعة وسلوكيات الأشخاص المختلفة ليستطيع بذلك تكيف سلوكه ليتناسب مع المواقف المختلفة مما يزيد من قدرته على فهم نفسه والآخرين .
- 2) الاستقلال : وهي قدرة الفرد على التوازن بين نفسه والآخرين ، وتكيفه مع ذاته بحيث يحدد ماله وما عليه ، والشخص المستقل هو الشخص الذي يستطيع قول (لا) في الوقت المناسب والحالة المناسبة كما يتميز قدرته على مواجهة مختلف الأحداث والمواقف .

- (3) الإبداع : وهي القدرة على اختلاق وابتكار أفكار جديدة تمكن الفرد من التكيف مع مختلف الظروف وتحدي المصاعب والمخاطر بالتالي الاندماج في كافة أشكال السلوكيات السلبية ويُمكن الإبداع الفرد من صناعة واتخاذ القرار .
- (4) روح الدعابة : وهي قدرة الفرد على إدخال السرور على النفس والآخرين ما يضيف على حياة الفرد الإيجابية والقدرة على التأقلم وتجاوز الظروف الصعبة وهي بذلك تمثل الجانب المشرق من الحياة لدى الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية .
- (5) المبادأة : وهي قدرة الفرد على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها معتمداً فيها على حدسه وسرعة بديهته وإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة .
- (6) تكوين العلاقات : وتتمثل في قدرة الفرد على تكوين علاقات إيجابية قوية مع الآخرين من خلال قدرته على التواصل الفعال، كما تشمل قدرة الفرد على التواصل مع ذاته.
- (7) القيم الموجهة (الأخلاق) : تتمثل هذه الصفة في قدرة الفرد على تكوين مفاهيم وقيم ومبادئ روحانية وتطبيقها على مجتمعه ويتضح ذلك جلياً من خلال تعامله مع الأفراد ومع خالقه في كافة جوانب حياته
- (8) القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء : يتمتع الشخص المرن بالقدرة على الاستماع إلى آراء الآخرين والتعرف على أخطائه من خلالهم فالإنسان معرض للخطأ دون أن يشعر ، متقبلاً بذلك انتقاداتهم ساعياً لتصحيح ما يراه مناسب ليتوافق مع الآخرين ويرفض ما هو غير صحيح أو غير مناسب .
- (9) القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها : وهي الجدية في تحمل الأعباء التي يكلف بها الفرد أو تحتم عليه حياته الخاصة تحملها متحدياً بذلك جميع مخاوفه دون تردد أو خوف ومخططاً لمستقبله ما يضمن له القدرة على التكيف مع الأوضاع الجديدة.
- (10) القدرة على اتخاذ القرارات بنفسه : إن شعور الفرد بالمسؤولية والالتزام يدفعه لوضع الأمور في نصابها محددًا وبدقه كل موقف يمر به في حياته قادراً على التعامل معه وإصدار القرار المناسب بشأنه ما يضمن له القدرة على تخطي الموقف والتغلب على هذه الصعوبة ، فالشخص المرن هو القادر على صنع قراراته بنفسه (ص 23 - 24)

## 7. ثمرات المرونة النفسية

ويرى الأحمدى (ب ت) أن هناك أربع نتائج أو ثمار للمرونة النفسية وهي :

- (1) الصحة النفسية : بحيث يكون الفرد متوافق ومرن نفسياً وفعالياً واجتماعياً وسلوكياً مع نفسه ومع بيئته ، ويشعر بالسعادة والرضى وقادراً على تحقيق ذاته وأهدافه والقيام

- بالمهام والمتطلبات المنوطة به بحيث يستغل قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ،  
ويكون متكامل الشخصية ، حسن الخلق ، يشعر بالأمن والأمان النفسي .
- (2) النظرة الإيجابية للحياة : تحدد هذه الخاصية مكانة الفرد في مجتمعه فكلما كان الفرد يتمتع بالمرونة كلما كان إيجابيا مع كل ما يدور حوله مما ينعكس على سلوكه وعلى مجتمعه فيكون أكثر عملا وإنتاجية وفاعلية في مجتمعه .
- (3) الاستمرارية في العطاء : من ثمرات المرونة كذلك العمل بهمة وحماس دون انقطاع أو رتابة فالشخص المرن لا يعرف الملل أو الكآبة فهو دائما ما يغير طرقه وأساليبه وينوع في استخدام وسائله التي توصله لتحقيق أفضل النتائج في عمله ، فهو يعمل بإتقان وعطاء متجدد وروح لا تعرف اليأس أو الكلال .
- (4) الاتصال الفعال : يتمتع الشخص المرن بقدرته على إيصال أفكاره ومشاعره للآخرين بشكل مناسب كما يستطيع ترجمة سلوكيات وكلمات الآخرين وانتقاداتهم بشكل يجنبه التصادم بينه وبينهم ، كما يتمتع بقدرته على الاستماع للآخرين وتقبل انتقاداتهم والتفاعل معهم بإيجابية.

### ثالثاً: مهارة حل المشكلات (Problem Solving)

نظرا للتطور التكنولوجي الكبير وكم المعلومات الهائل في العصر الحالي والذي تمخض عنه الكثير من العوائق أو المشكلات الشخصية والتي كانت نتاج هذا التطور ابتداءً من اتخاذ القرار وانتهاءً بمشكلات واضطرابات نفسية قد تصل أحيانا إلى نتائج كارثية بالنسبة للأفراد كان لا بد من انتهاج مهارة خاصة للتغلب على هذه المسببات للمشكلات والتعامل معها بالأسلوب المناسب الأمر الذي يضمن للفرد الحياة السوية الخالية من الاضطرابات السلوكية كانت أو النفسية محققة النماء والتطور الذاتي والاجتماعي .

يعرف حسنين (2007) المشكلة بأنها فجوة غير مرغوبه بين وضع مرغوب وآخر حالي ، كما يعرف العياصرة (2013) المشكلة بأنها عبارة عن موقف غامض محير لا يستطيع الفرد التغلب عليه في ضوء خبراته الحالية ويتطلب حلا يتوصل الفرد إليه من خلال تمريره بخبرات جديدة لإزالة الغموض والتغلب عليه والوصول إلى الهدف .

كما يعرف جيلفورد (Guilford, 1957) حل المشكلة بأنها "القدرة على سرعة إنتاج أنواع مختلفة من الأفكار التي ترتبط بموقف معين" (p21)، ويعرفها ستيرنبرج (Sternberg, 2003) بأنها "عملية تهدف إلى التغلب على العوائق التي تعيق السير نحو الهدف" (p535) ، ويرى زياد

(2013) حل المشكلة بأنها مجموعة من العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدماً فيها المعلومات والمعارف التي سبق وأن تعلمها ، والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف بشكل جديد وغير مألوف له من أجل الوصول إلى حل ، ويرى العياصرة (2013) بأن حل المشكلة هي مهارة تستخدم عند وجود مشكلة أو قضية يراد الوصول إلى حل مناسب لها . ويتفق أغلب الباحثين بأن المشكلة هي عائق يحول بين الفرد والهدف الذي يسعى لتحقيقه . مما سبق يعرف الباحث مهارة حل المشكلات بأنها قدرة الفرد على تحريك واستثارة العمليات العقلية والانفعالية والمعرفية مرورا بخبرات جديدة تمكنه من مواجهة الظروف أو العوائق التي تحول دون تحقيقه لأهدافه المنشودة .

وتعرف مهارة حل المشكلات إجرائياً "بأنها الدرجة التي يحصل عليها المعلم من خلال إجابته عن كل فقرة من فقرات مقياس مهارة حل المشكلات المعتمد في الدراسة الحالية والمترجم من قبل الباحث" .

### 1. أهمية مهارة حل المشكلات

مما لا شك فيه أن لمهارة حل المشكلات دور كبير في حياة الفرد فمن منا تخلو حياته من الصعوبات والعقبات التي تتطلب حلولاً وطرقاً مدروسة للوصول إلى الهدف المنشود وبالتالي تحقيق الاستقرار وإنهاء حالة الاضطراب التي كان يعيشها الفرد، وتساعد هذه المهارة الفرد على مواجهة أي مشكلة سواء كانت علمية أو عملية أو مهنية أو اجتماعية أو نفسية ، لذلك يرى الباحث أن لمهارة حل المشكلات أهمية كبيرة في حياة الفرد وتتلخص أهميتها في النقاط التالية :

- تكسب الفرد الثقة بالنفس من حيث القدرة على التعامل مع المشكلة بشكل مناسب وفي الوقت المناسب .
- تساهم القدرة على حل المشكلات في تنمية التفكير الابتكاري والإبداعي لدى الفرد وذلك من خلال ابتكار حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه .
- تتيح للفرد الفرصة لربط الخبرات السابقة التي تعلمها بموقف جديد .
- تكسب الفرد المرونة في التفكير للوصول إلى الحل بأقصر الطرق .
- تنمي القدرة على الانتباه والملاحظة لدى الفرد .
- تحسّن قدرة الفرد على التحليل والاستقصاء والاستنتاج والربط بين المعطيات بحكم أنها تتطلب استثارة للقدرات العقلية لدى الفرد .

• تنمي لدى الفرد قيم الالتزام والتعاون والاعتماد على النفس وضبطها وتحمل المسؤولية والإيثار .

• تغرس لدى الفرد روح التحدي والمواجهة والعمل الجماعي .

• تكسب الفرد التفكير الحر والقدرة على اتخاذ القرار السليم .

## 2. مهارات التغلب على المشكلات

### 1.2 مهارة التركيز على حل المشكلة :

إن مهارة التركيز على حل المشكلة يساعدك على التفكير المطلق في الحلول الممكنة للمشكلة ما يفتح أمامك آفاق جديدة للتعامل مع معطياتها والاستفادة منها بشكل أعمق في المواقف المستقبلية، يقول ابو سعد (2013) "إن أحد أهم إيجابيات هذه المهارة أنها تبرمج سلوكك التربوي وتحدد موقفك الإيجابي أمام السلوكيات المرفوضة والمزعجة" (ص 8)

إن مهارة التركيز على حل المشكلة يساعدك على التفكير المطلق في الحلول الممكنة للمشكلة ما يفتح أمامك آفاق جديدة للتعامل مع معطياتها والاستفادة منها بشكل أعمق في المواقف المستقبلية وعادة ما تبدأ هذه المهارة بالابتعاد عن السلبية في التعامل مع المشكلة أو الصعوبة .

ويشير أبو سعد (2013) أن مهارة التركيز على حل المشكلة تمر بخمس خطوات تلخص فيما يلي

(أ) وصف المشكلة : عادة ما تبدأ بعدد من الاسئلة مثلا : ما هي المشكلة ؟ ما وجه المشكلة ؟ ما الذي يجعل هذا الموقف مقلق ؟ ... ، اي اعطاء وصف كلي للمشكلة بحيث يتمكن الفرد من التعرف على جميع خيوط المشكلة ، على سبيل المثال إذا كان الفرد يعاني من إهمال دروسه يجب أن يدرك أن الإهمال يؤدي إلى الرسوب وهكذا .

(ب) إعطاء المعلومات : لكل مشكلة معطيات يجب على الفرد أن يدركها ويربط بينها وبين المشكلة دون إسهاب والدخول في تفاصيل ليس لها علاقة بالمشكلة ويجب أن تتميز هذه المعلومات بالدقة لكي يستطيع الفرد توليد أفكار أكثر تنوعا ، على سبيل المثال إذا وقع جهازك الخلوي على الأرض وكسر فالمعلومات المتوفرة هنا جهاز مكسور يحتوي على شريحة اتصال ضرورية لعملية الاتصال فلا يهم نوع الجهاز أو تاريخ صنعه أو نوع الشريحة والهيئة التي أصدرتها وغيرها من التفاصيل .

(ت) إعطاء الحلول: وهنا تظهر المهارة وما إذا كان التفكير سلبيا أو إيجابيا، فتنوع الحلول يدل دائما على التفكير الإيجابي للفرد ومحدودية الحلول عكس ذلك تماما لنفرض أنه قد كسر قلمك الحبر أثناء المحاضرة فبإمكانك أن تستبدله بقلم الرصاص أو أن تستعير قلمًا من

زميلك أو حتى من المعلم نفسه أو تؤجل الكتابة وتأخذ المحاضرة من أحد زملائك  
وغيرها من الحلول

(ث) إيجاز الكلام : ذكرنا في الخطوة الثانية لإعطاء المعلومات أنه لا يجب الدخول في  
تفاصيل لا علاقة لها بالمشكلة وهذا يمثله الإيجاز في طرح المشكلة وبخاصة إذا كنت  
تعرض مشكلتك على أحد المختصين أو أحد الأقارب بحيث لا يصاب الشخص بالملل  
وهذا النوع من الأساليب ينمي الذكاء الانفعالي وكذلك الذكاء اللغوي لدى الفرد .  
(ج) التعبير عن المشاعر : من المعروف أنه كلما كان ارتباطك العاطفي بالمشكلة كبيراً كلما  
تعمقت في البحث عن الحلول الممكنة لها ، فيجب عليك أن تحدث نفسك وتعبر عن  
مشاعرك الداخلية على سبيل المثال يجب أن أتوصل لحل للخلاف الذي وقع بيني وبين  
فلان لأنه ذو مكانة خاصة عندي ولأنه شخص مخلص ودائماً يقف بجانبى وغيرها من  
المشاعر وهنا يجب أن نراعي التعبير عن مشاعرنا بإيجابية لأنها الطريقة الأسرع لإيجاد  
الحلول.

## 2.2 مهارة العصف الذهني Brain storming :

يقول زياد (2013) إن استراتيجية العصف الذهني واحدة من أساليب تحفيز التفكير والإبداع  
الكثيرة التي تتجاوز في أمريكا أكثر من ثلاثين أسلوباً ، وفي اليابان أكثر من مئة أسلوب من  
ضمنها الأساليب الأمريكية .  
ويقول قاسم ومحمود (2011) إن العصف الذهني تقنية تستخدم من أجل توليد الأفكار من الذهن  
وليس شرطاً أن ترتبط الأفكار بموضوع المشكلة في بداية الأمر .(ص.98)  
ويستخدم العصف الذهني كأسلوب للتفكير الجماعي أو الفردي في حل كثير من المشكلات العلمية  
والحياتية المختلفة ، بقصد زيادة القدرات والعمليات الذهنية .

### 3. مراحل مهارة حل المشكلات :

يوجد إطار عام لمهارة حل المشكلات اختصاره IDAPER بحيث يمثل كل حرف من حروف  
هذه الكلمة الحرف الأول من الكلمة الأولى في كل مرحلة من المراحل التالية وهي :

#### 1) التعرف على المشكلة Identify the problem :

هنا يقوم الفرد بمحاولة معرفة ماهية المشكلة وطبيعتها من خلال طرح مجموعة من  
الأسئلة مثل : هل توجد مشكلة تحتاج لحل ؟ ، هل وظيفتي حل هذه المشكلة ؟ ، هل  
يمكن لشخص آخر أن يحلها؟

#### 2) تحديد المشكلة Define the problem :

وهنا يبدأ الفرد في تحديد المشكلة وتحديد معالمها طارحاً على نفسه الأسئلة التالية:

- ما هي المشكلة الحاصلة بالضبط؟
- ماذا لدي لأقدمه ؟
- ما المعايير التي سأقيم بها الحلول فيما بعد ؟
- ما هي القيود التي ينبغي أن أتعامل معها لحل المشكلة ؟

### (3) الاقتراب أو المدخل Approach the problem :

وفيها يقوم الفرد بصياغة الاستراتيجيات والطرق التي يستطيع من خلالها التعامل مع المشكلة، وكيف سيكون مدخله لحل المشكلة.

### (4) التخطيط Plan :

ويكون من خلال طرح الاستفسارات التالية :

- كيف سأضع مدخلي للحل موضع التنفيذ ؟
- ما هو الوقت المتاح أو اللازم لحل المشكلة ؟
- ما هي المهام التي يجب إنجازها ؟
- ما هي المصادر المتوفرة والمتاحة ؟
- ما هو الوقت اللازم لإنجاز كل مهمة ؟
- كيف سأراقب تقدمي في إنجاز المهام من حيث الوقت المستغرق ومقدار العمل المنجز ونوعية العمل الذي تم؟

### (5) التنفيذ Perform :

وفيها يبدأ الفرد بتنفيذ الاجراءات أو الخطوات التي وضعها لحل المشكلة وذلك إما بتعديل الخطة أثناء التقدم في الحل أو من خلال التأكد من أن جميع المشاركين في الحل يفهمون ويتقبلون الخطة المعدلة.

### (6) التفكير في العملية Reason :

ويقوم الفرد في هذه المرحلة بإعمال فكره في النتائج التي حصل عليها بعد أن قام بعملية تنفيذ الحلول المقترحة من خلال طرح الأسئلة التالية :

- ما الذي سار بشكل جيد؟ وما هي عوامل نجاحه ؟
- ما الذي سار بشكل غير جيد؟ وما هي أسباب فشله ؟
- كيف أبنى على نواحي القوة وأتعامل مع نواحي الضعف حتى يتسنى لي في المرة القادمة أن أعمل بشكل أفضل . (مصطفى، 2012، ص490)

#### 4. تنمية القدرة على حل المشكلات

يرى (Okamoto & Takaoka, 1994) أن قدرة الفرد على اكتساب مهارة حل المشكلات تتطور كلما استمر في التعلم ، فهو يكتسب المعرفة والخبرة التي تجعل إمكانية حل المشكلات لديه أكثر سهولة وفاعلية .

ويمكن تنمية هذه القدرة وتحسينها لدى الأفراد عن طريق الخطوات التالية :

- دقة فهم العلاقات والحقائق المرتبطة بالمشكلة.
  - العمل على تجزئ المشكلة وتحليلها إلى عناصرها الأساسية أو الأولية وحل كل جزء منها على حدة .
  - الاختيار المناسب والاستخدام الفعال لاستراتيجيات حل المشكلات حسب نوع وطبيعة المشكلة .
  - توافر قاعدة معرفية جيدة تتمثل في الخبرات السابقة في حل المشكلات .
  - المثابرة والمحاولة بشكل مستمر دون توقف للتغلب على المشكلات الصعبة والوصول إلى الحل الصحيح .
  - القدرة على اكتشاف المشكلات في الأشياء ، وتحري المعلومات الناقصة وجوانب النقص فيها ، وتوقع ما يمكن حدوثه عند ممارستها.
- والشخص الخبير في حل المشكلات يتسم بعدة صفات منها :
- 1) قناعته وثقته بأن المشكلات يمكن التغلب عليها .
  - 2) الحرص على الدقة وفهم الحقائق والعلاقات التي تنطوي عليها المشكلة
  - 3) يعمل على تجزئة المشكلة وتحليلها إلى مشكلات أصغر ، ثم يبدأ الحل من المشكلة الأكثر وضوحا .
  - 4) يحرص على التأمل ويتجنب التخمين ويسير في معالجة المشكلة خطوة بخطوة من البداية إلى النهاية .
  - 5) يتميز بالحيوية والنشاط والحركة والفاعلية بأشكال عديدة .
  - 6) يتمتع بقاعدة معرفية قوية في مجال التخصص .
  - 7) لديه معرفة واسعة باستراتيجيات حل المشكلات العامة والخاصة والإجادة في اختيار المناسب منها واستخدامه حسب متطلبات المشكلة . (جروان، 1999، ص104)

## ثانياً : الدراسات السابقة

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والأبحاث السابقة ذات الصلة بمواضيع الدراسة (المنشور منها وغير المنشور) وحصل على مجموعة من الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة، وسيستعرض هذه الدراسات بالترتيب من الأحدث فالأقدم ، وقد قسمت هذه الدراسات كما يلي :

أولاً: الدراسات التي أجريت في مجال الضغوط النفسية :

خلص اليماني والزعبي (2013) في دراستهما التي هدفت إلى التعرف على طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأفراد والتي أجريت على عينه عشوائية من طلبة البكالوريوس من مختلف كليات التربية بالأردن إلى أنه هناك العديد من الطرق التي يلجأ إليها الأفراد لمواجهة الضغوط منها طلب المساعدة والتجنب والهروب والاسترخاء وحل المشكلات والعادات السلوكية الغير ملائمة ، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس والمعدل التراكمي، وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح الطلبة، وقد أوصى الباحثين بضرورة تعميم نتائج الدراسة على مختلف مؤسسات التعليم الجامعي والاستفادة منها ، كما أوصى بتدريب الطلاب على كيفية التعامل مع مختلف الضغوط النفسية .

خلصت عماتشة (2013) في دراستها حول التسامح والغضب وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى عضوات هيئة التدريس السعوديات وغير السعوديات بجامعة الطائف إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التسامح والغضب وبين أساليب مواجهة ضغوط العمل لدى مجموعتي الدراسة ، كما وجدت الباحثة علاقة دالة إحصائياً بين الغضب والأساليب السلبية لمواجهة ضغوط العمل لدى مجموعة الدراسة كل على حدة ووجدت الباحثة علاقة ارتباطية دالة موجبة بين التسامح والأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط العمل لدى مجموعتي الدراسة ، كما لم تجد الباحثة فروق دالة إحصائياً في التسامح بين السعوديات وغير السعوديات ويرجع السبب لتقارب أساليب التربية والتنشئة بين المجموعتين ، ووجدت الباحثة فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مواجهة ضغوط العمل لصالح السعوديات .

وأسفرت دراسة الحجايا (2012) حول ضغوط العمل وعلاقتها بالسلوك الإبداعي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في إقليم جنوب الأردن إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في إقليم جنوب الأردن تعزى لمتغير الخبرة

الإدارية ولصالح ذوي الخبرة الأقل (أقل من 5 سنوات) ، كما وجد الباحث فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الإبداعي تعزى لتفاعل الجنس مع الخبرة الإدارية ولصالح الذكور ذوي الخبرة الإدارية ولصالح الذكور ذوي الخبرة الإدارية ولصالح الذكور ذوي الخبرة الإدارية الأكثر (10 سنوات فأكثر) ، كما توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط العمل والسلوك الإبداعي . وقد أوصى الباحث بعدة توصيات منها ضرورة البحث عن مسببات ضغوط العمل ومحاولة مساعدة الأفراد في التخلص منها باعتبارها ذات تأثير سلبي في السلوك الإبداعي ، إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وتعميمها على بقية مدارس المنطقة . وقد أوصى الباحث بإجراء دراسة مشابهة للدارسة الحالية تشمل مديري المدارس الثانوية الخاصة وإجراء دراسة مقارنة بينهم وبين مديري المدارس الثانوية الحكومية فيما يتعلق بضغوط العمل التي تواجههم .

وقد أظهرت دراسة عبدالوهاب (2012) حول مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا المصرية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية موجبة بين درجات المعلمين والمعلمات في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس الذات ، وقد كشفت الدراسة عن فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في بعض أساليب مواجهة الضغوط لصالح المعلمات ، وقد كشفت الدراسة اختلاف أساليب مواجهة الضغوط بين المعلمين والمعلمات وفقا لمتغير العمر والخبرة والحالة الاجتماعية . وقد أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية وتعميمها على بقية محافظات المنطقة وإجراء دراسة أخرى مشابهة على الطلاب كذلك .

كما خلصت الراسبية والرقمية (2012) في دراستهما حول مصادر ضغوط العمل لدى المشرفين والإداريين بسلطنة عمان إلى أن أهم الضغوط التي يتعرض لها العاملون هي :

- 1) غموض الدور الذي يقوم به المشرف
- 2) عبء الدور أو العمل الذي يقوم به المشرف
- 3) تعدد المسؤوليات الاشرافية وتراكم المسؤوليات الاشرافية على المشرف .
- 4) قلة الفرص أمام المشرفين الإداريين للترقية والتقدم الوظيفي .
- 5) طبيعة العلاقات في العمل .
- 6) القدرة على الاتصال
- 7) المشاركة في صنع القرار
- 8) شخصية المشرف

وخلص علوم وشوارزر (Hallum & Schwarzer, 2008) في دراستهما والتي كانت بعنوان فعالية الذات المدركة لدى المعلم وعلاقتها بضغط العمل والإرهاق كمتغيرات وسيطة والتي طبقت على عينتين من سوريا وألمانيا حيث بلغ حجم العينتين 1203 معلم بواقع 311 معلم و892 معلمة إلى أنه كلما كانت فعالية الذات المدركة لدى المعلم كبيرة كلما قلت ضغوط العمل لديه وبالتالي إرهاق أقل للمعلم كما أشارت الدراسة إلى تأثير ضغوط العمل على فعالية الذات المدركة للمعلم مما يؤدي إلى إجهاد أكبر لديه .

وقد خلص الشايب (1994) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية في التعامل مع الضغوط النفسية حيث تألفت العينة من (82) مرشداً و (68) مرشدة في مديريات تربية عمّان ، وقد أشارت النتائج إلى أن استراتيجية حل المشكلات احتلت المرتبة الأولى من حيث استخدامها من قبل المرشدين .

ثانياً : الدراسات التي أجريت في مجال حل المشكلات :

لقد أشارت دعاء محمد مصطفى (2012) في دراستها حول أثر برنامج كورت Cort في تحسين مهارة حل المشكلات لدى طالبات قسم تربية الطفل إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية أي أن الطالبات اللاتي تدربن على برنامج كورت كانت أفضل من أقرانهن في المجموعة الضابطة كما أوصت الباحثة بإجراء مزيد من البحوث على أثر هذا البرنامج إذا تم دمجها ضمن مقررات قسم تربية الطفل على معلمات رياض الأطفال وعلى مهارتهن في حل المشكلات .

وخلصت عيسى و عثمان والمغازي (2012) في بحثهم حول الذكاء الوجداني وعلاقته بمهارة حل المشكلات لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة داله احصائياً عند مستوى (0,01) بين أبعاد الذكاء الوجداني والدرجة الكلية والقدرة على حل المشكلات ، كما أظهرت الدراسة أنه لا يمكن التنبؤ بالقدرة على حل المشكلات من أبعاد الذكاء الوجداني ما عدا بُعد الدافعية ، ولا توجد توصيات خاصة بالباحثين ومن الجيد تعميم هذه الدراسة على العاملين في الحقل التربوي .

وأسفرت دراسة شريف (2011) والتي كانت بعنوان فعالية استراتيجية التعلم المتمركز حول المشكلة في تنمية المهارات العملية والقدرة على حل المشكلات والاتجاه نحو العمل التعاوني في مادة تكنولوجيا الكهرباء لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الصناعي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين متوسطي درجات الطلاب المجموعة التجريبية الذين

درسوا الوحدة المختارة باستراتيجية التعلم المتمركز حول المشكلة والمجموعة الضابطة الذين درسوا بالطريقة التقليدية لصالح المجموعة التجريبية .

وخلص دي أم وآر دبليو (DM&RW,2003) في دراستهما للعلاقة بين الضغوط المدركة وكل من تناول الدهون والتمارين وتناول الكحول والتدخين في عينة من المراهقين شملت ذكورا وإناثا إلى أن الضغط المرتفع للجنسين كان مصحوبا بحمية دهون عالية (الابتعاد عن تناول الدهون) وتمارين متكررة أقل وتدخين للسجائر وزيادة في العودة للتدخين من جديد كما كانت هناك قلة فعالية في عدم التدخين عند الانفعال ، كما وجد الباحثان أن من يتناولون الكحول لا يعانون من الضغوطات ، وقد أوصى الباحثان بتعميق الدراسة بين الضغوطات ومختلف الأمراض في السلوكيات الغير صحية لدى الأفراد .

وقام رزيقي (2000) بدراسة بعنوان أثر التدريب على حل المشكلات في الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين في عمان ، حيث تكونت عينة الدراسة من (48) طالبا وطالبة موزعين على أربع مجموعات ،مجموعتين تجريبيتين (مجموعة من الذكور ومجموعة من الإناث) ومجموعتين ضابطتين (مجموعة من الذكور ومجموعة من الإناث) حيث أشارت نتائج البرنامج إلى أن البرنامج الإرشادي لمهارة حل المشكلات كان فاعلا في خفض التوتر النفسي لدى طلاب المجموعة الضابطة من الجنسين ، ولم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تقدير الذات.

ثالثاً: الدراسات التي أجريت في مجال المرونة النفسية :

خلصت خرابشة (2013) في برنامجها الإرشادي لتحسين المرونة النفسية وقبول الذات والعلاقات الأسرية لدى عينة من النساء المصابات بسرطان الثدي إلى أنه توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات الأداء على مقياس المرونة النفسية تعزى للمجموعة ولصالح أفراد العينة التجريبية ، كما أشارت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة احصائياً عند ذات المستوى بين متوسطات الأداء على مقياس قبول الذات تعزى للمجموعة التجريبية، وكما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات الأداء على مقياس المرونة النفسية وقبول الذات والعلاقات الأسرية تعزى لمتغير العمر ومدة المرض ، بينما وجدت فروقات ذات دلالة احصائياً في متوسطات الأداء على مقاييس قبول الذات والعلاقات الأسرية تعزى للمؤهل العلمي .

كما هدفت دراسة الزهيرية (2012) إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة ديالي، حيث تكونت عينة الدراسة من (476) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة. وقد أظهرت النتائج أن العينة تتصف بمستوى عالٍ من المرونة النفسية، كما أنه لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغير الجنس (ذكور – إناث) والتخصص (علمي – إنساني) والصف (أول – ثاني – ثالث – رابع). كما كشفت النتائج أن العينة تتصف بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة، وتوجد فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق بحسب متغيري التخصص (علمي – إنساني) والصف (أول – ثان – ثالث – رابع). وأشارت النتائج إلى أنه توجد علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى العينة أي انه كلما كان الفرد أكثر مرونة قل مستوى الضغوط النفسية لديه .

وأسفرت دراسة شقورة (2012) التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة إلى عدة نتائج من أهمها وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ، كما وجد الباحث فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المرونة النفسية تبعا للجنس لصالح الطلاب ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الاجتماعي ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لـ (التحصيل الأكاديمي ، التخصص ، الترتيب الميلادي للطلاب ، الدخل الشهري للأسرة ، المستوى التعليمي للوالدين ) ، كما أن الطلبة الذين كان والديهم حاصلين على تعليم جامعي كانوا أكثر سعادة وأكثر قناعة واستقرار نفسيا وأكثر رضا عن حياتهم مقارنة بالطلبة الذين كان والديهم ذوي تعليم أقل .

وخلصت المالكية (2012) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجات الطالبات على مقياس المرونة الإيجابية بمجال الاعتناء بالنفس تعزى لصالح التخصص (تخصص اللغة العربية ) كما وجدت الباحثة فروق ذات دلالة إحصائية في كل من : مجال تقبل التغيير ، اكتشاف الذات ، اتخاذ القرارات الحاسمة لصالح المستوى الثامن بالنسبة لمتغير المستوى الأكاديمي ، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على مقياس مرونة الأنا في الاختبار القبلي والبعدي لصالح درجات الاختبار البعدي ، وقد أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي لما لها من أثر كبير على نفسيات الطلاب .

كما أسفرت دراسة آل شويل ونصر (2012) عن عدم وجود فروق إحصائية بين الذكور والإناث في المتغيرات الثلاثة (المرونة النفسية الإيجابية ، وتقدير الذات ، واتخاذ القرار) ، كما أظهرت

النتائج وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.05) بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية من الطلاب في متغير تقدير الذات لصالح مرتفعي المرونة النفسية الإيجابية النفسية ، بينما لم توجد فروق دالة احصائياً في متغير اتخاذ القرار ، وقد توصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في متغير تقدير الذات لصالح مرتفعي المرونة النفسية من الذكور والإناث ، ولم توجد فروق في متغير اتخاذ القرار . وقد أوصى الباحثان بعدد من التوصيات أهمها إجراء المزيد من الدراسات للتحقق من العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على اتخاذ القرار ، ومحاولة الكشف عن مكونات المرونة النفسية بالشرائح العمرية الأخرى.

دراسة فحجان (2010) والتي كانت بعنوان: التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، والتي استهدفت معلمي التربية الخاصة بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظة غزة ، وقد شملت العينة 287 معلماً ومعلمة موزعين على 11 مؤسسة ، وقد خلص الباحث إلى أن الوزن النسبي لأفراد العينة على مقياس مستوى مرونة الأنا بلغ 75% أي أن مستوى المرونة لدى الأفراد فوق المتوسط ، كما خلص الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والتوافق المهني ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والمسؤولية الاجتماعية ، كما أثبتت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير (الجنس ، الحالة الاجتماعية ، المؤهل العلمي ، سنوات الخبرة ، نوع الإعاقة التي يعمل معها ، فئة المعلم ، والدخل الشهري)

كما أشارت حسان (2009) في دراستها حول فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة المرونة في الاختبار القبلي والبعدي كما أن الباحثة لم تجد أي فروق بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار البعدي والاختبار التبعي ، وقد أوصت الباحثة المربين بضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية في التنشئة التي تعمل على تنمية مرونة الأنا لدى الأبناء .

دراسة الخطيب (2007) والتي كانت بعنوان : تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة لدى الشباب الفلسطيني، والتي هدفت إلى التعرف على العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها نتيجة الاغتيالات والاحتياحات والاعتقالات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني ، وتكونت الدراسة من 317 طالب وطالبة من طلاب جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة ، وقد بينت الدراسة وجود عوامل

خاصة لمرونة الأنا وهي : الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة، العلاقات الاجتماعية، القيم الروحية الموجهة (الأخلاق)، كما بينت الدراسة تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية من مرونة الأنا ، وهذا يرجع إلى كثرة تعرض الشباب الفلسطيني للأحداث الصادمة وقدرتهم على التصدي لها وتخطيها بسلام .

وأسفرت دراسة الكبيسي (المشار إليها في ميسون، 2011) والتي كانت بعنوان الأسلوب المعرفي (التصلب/ المرونة) وأثره على حل المشكلات ، والتي شملت 432 طالب وطالبة من جامعة بغداد إلى أن الطلبة المرنين (ذكور- إناث) تفوقوا على زملائهم المتصلبين في حل المشكلات كما أن النتائج أشارت إلى أن الطالبات الجامعيات كن أكثر تصلباً من زملائهن الذكور.

رابعاً : مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة :

من خلال ما تم استعراضه من دراسات وبحوث أجريت في هذا المجال يمكن للباحث الاستفادة منها من حيث :

- 1) تنوع الدراسات والبحوث في مجال الضغوط وأساليب مواجهتها (اليمني والزعبي، 2013؛ عماشة، 2013؛ عبد الوهاب، 2012) يدل على أهمية المجال وأهمية التوسع للبحث فيه وهذا ما يسعى الباحث للوصول إليه من خلال الدراسة الحالية .
- 2) الدراسات التي أجريت في مجال حل المشكلات تدل على أهمية مهارة حل المشكلات وأنها أحد السمات المؤثرة إيجابياً في العديد من الجوانب كما ورد في دراسة (رزقي 2000؛ عيسى و عثمان والمغازي 2012؛ مصطفى، 2012) لذلك ارتأى الباحث أن يدرس علاقتها بالضغوط المدركة وقد أوصت بعض الدراسات بذلك .
- 3) الاهتمام المتزايد بمفهوم المرونة النفسية وتنوع المصطلحات المستخدمة له كما ورد في دراسة الخرابشة (2013) بصياغة المرونة النفسية، ودراسة المالكي (2012) بصياغة المرونة الإيجابية، ودراسة حسان (2009) بصياغة مرونة الأنا ودراسة الكبيسي (1989) بعنوان التصلب يدل على ثراؤه وأهمية البحث فيه ودراسة العلاقة بينه وبين المتغيرات النفسية الأخرى .
- 4) تأتي هذه الدراسة لتكمل ما سبقها من البحوث الأخرى بدراساتها لثلاثة متغيرات وهي الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات حيث أن الباحث لم يتمكن من الحصول على دراسات تحدثت عن المتغيرات الثلاثة مجتمعة لذلك تكمن أهمية الدراسة في كونها تحدثت عن موضوع لم تتطرق له الدراسات السابقة .

## الفصل الثالث

### (المنهجية والإجراءات)

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- الأساليب الإحصائية

## الفصل الثالث

### (المنهجية والإجراءات)

تناول الباحث في هذا الفصل منهجية الدراسة وإجراءاتها من خلال مجتمع الدراسة وعينته والمتغيرات التابعة له والأدوات التي سوف يستخدمها لقياس الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات والمرونة النفسية وإجراءات تطبيق كل مقياس وأساليب المعالجة الإحصائية التي استخدمت في هذه الدراسة مختتما الفصل بالأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات واستخلاص النتائج والخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة .

### منهجية الدراسة

اتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لطبيعة الدراسة ولحاجتها لمثل هذا النوع من المنهجية .

### مجتمع الدراسة

شملت الدراسة جميع معلمي المدارس الحكومية في محافظة الظاهرة بولاياتها الثلاث ضنك وينقل وعبري في سلطنة عمان والبالغ عددهم (3972) معلم ومعلمة منهم (1400) معلم و (2572) معلمة وذلك حسب إحصائية المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الظاهرة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2014-2015) .

### عينة الدراسة

اختار الباحث عينة متاحة بلغ عدد أفرادها (300) معلم ومعلمة، منهم (150) معلم و(150) معلمة، وقد تم اختيار أفراد العينة من مختلف مدارس محافظة الظاهرة بولاياتها الثلاث (عبري وينقل وذنك) وبمستوياتها التعليمية المختلفة وهي :

1) التعليم الأساسي وشمل الحلقة الأولى للصفوف (1- 4) والحلقة الثانية للصفوف (5-10)

2) التعليم ما بعد الأساسي للصفين (11 و 12)

وذلك لتطبيق أدوات الدراسة عليهم .

## متغيرات الدراسة

الضغوط النفسية المدركة ، المرونة النفسية ، مهارة حل المشكلات .

## أدوات الدراسة

قام الباحث باستخدام الأدوات التالية لجمع البيانات الخاصة بالدراسة :

### أولاً : مقياس الضغوط النفسية المدركة (Perceived Stress Scale)

#### الهدف من المقياس

يهدف هذا الاستبيان إلى قياس المستويات الحالية للإجهاد وتفحص المشاعر والأفكار خلال الشهر الماضي.

#### خطوات إعداد المقياس

أعد هذا المقياس كوهن وآخرون (Cohen et al., 1983) وقد تم تطبيق الاستبيان الأساسي على 557 طالب وطالبة من كليات إدارة الأعمال في ثلاث جامعات أمريكية، وقد شملت الدراسة فحص الهيكل العام للمقياس ، وثبات الهيكل العام لفقرات المقياس، ومستوى ثقة المقياس والصدق التقاربي والتباعدي للمقياس . وقد تم اختبار الاتساق الداخلي لفقرات المقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا وتم اختبار صدق وثبات المقياس بمعامل سبيرمان من قبل معد المقياس .

#### مكونات المقياس

يتكون المقياس من 10 فقرات مقسمة كالتالي :

(1) الفقرات الإيجابية وهي [4، 5، 7، 8]

(2) الفقرات السلبية وهي [1، 2، 3، 6، 9، 10]

ويفسر معد المقياس الدرجة الأعلى التي يحصل عليها الفرد بأن الفرد لديه مستوى عالٍ من الضغوط النفسية والدرجة الأقل بمستوى منخفض من الضغوط النفسية، كما أن بدائل فقرات المقياس هي : (0= أبدا ، 1= تقريبا أبدا ، 2= أحيانا ، 3= غالبا ، 4= كثيرا جدا)

## ثبات المقياس في البيئة المعد فيها

اعتمد معد المقياس (Cohen et al., 1983) في حساب الثبات على طريقة إعادة الاختبار (re-test) وتوصل إلى معاملات ارتباط عالية وذات دلالة إحصائية بلغت (0.85).

## ثبات المقياس في البيئة العمانية

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية بلغ عددها (40) معلم ومعلمة وبعد مدة زمنية (ثلاثة أسابيع) تم تطبيقه على نفس العينة مرة أخرى بطريقة إعادة الاختبار (re-test) واستخدام معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Alpha Cronbach) حيث توصل الباحث بعد التحليل الإحصائي لمعامل الاتساق الداخلي للمقياس وقد كانت معاملات الارتباط متوسطة كما يوضحها الجدول (1).

### جدول (1)

معامل الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الضغوط النفسية المدركة

| المقياس                | عدد المفردات | معامل كرونباخ ألفا | مستوى الدلالة |
|------------------------|--------------|--------------------|---------------|
| الضغوط النفسية المدركة | 10           | 0.50               | 0.00          |

### طريقة تصحيح المقياس

أعطيت الأوزان (0=4 , 1=3 , 2=2 , 3=1 , 4=0) على التوالي للفقرات الإيجابية وذلك لغايات تصحيح المقياس، ومن خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص سوف يمكن معرفة درجته الكلية على مقياس الضغوط النفسية المدركة بحيث تفسر الدرجة الأعلى بقدر أقل من الضغوط والدرجة الأقل بقدر عالي من الضغوط وذلك لغايات تصحيح المقياس، وذلك بخلاف تفسير معد المقياس .

## ثانياً : مقياس المرونة النفسية المختصر (Brief Resilience Scale)

### الهدف من المقياس

يهدف هذا الاستبيان إلى قياس مستويات المرونة النفسية لدى الفرد في الوقت الحالي .

### خطوات اعداد المقياس

قام بإعداد مقياس المرونة النفسية المختصر سميث وآخرون (Smith et al., 2008) وهو المقياس المختصر من المقياس الأصلي الذي يتكون من 14 فقرة ويتكون مقياس المرونة المختصر من 6 فقرات بعد أن قام معد المقياس باختبار خصائصه السيكومترية على أربع عينات منفصلة للتأكد من صدق وثبات وموثوقية المقياس من بينها عينتان من الطلبة وعينتان من مرضى القلب ومرضى الألام المزمنة.

### مكونات المقياس

يتكون المقياس من ست عبارات مقسمة كالتالي:

(1) العبارات الإيجابية وهي [1,3,5]

(2) العبارات السلبية وهي [2,4,6]

ويفسر معد المقياس الدرجة العالية لدرجات الفرد على المقياس بمستوى عالٍ من المرونة لديه والدرجة الأقل بمستوى منخفض من المرونة لدى الفرد كما أن بدائل فقرات المقياس هي: (1= لا أوافق بشدة، 2= لا أوافق، 3= محايد، 4= أوافق، 5= أوافق بشدة )

### ثبات المقياس في البيئة المعد فيها

اعتمد معد المقياس في حساب الثبات على طريقة إعادة الاختبار (re-test) بشكل عشوائي على أفراد العينات الأربع وعلى مراحل مختلفة من خلال حساب معامل الثبات كرونباخ ألفا .

توصل الباحث من خلال تطبيق المقياس إلى معاملات ثبات عالية وذات دلالة إحصائية كانت كالتالي : المجموعة الأولى = 0.84 ، والمجموعة الثانية = 0.87 ، والمجموعة الثالثة = 0.80 ، والمجموعة الرابعة = 0.91 .

### ثبات المقياس في البيئة العمالية

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية بلغ عددها (40) معلماً ومعلمة وبعد مدة زمنية (ثلاثة أسابيع) تم تطبيقه على نفس العينة مرة أخرى بطريقة إعادة الاختبار (re-test) واستخدام معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Alpha Cronbach) حيث يوضح الجدول (2) معاملات الارتباط لمقياس المرونة النفسية بعد التحليل الإحصائي لمعامل الاتساق الداخلي للمقياس ككل حيث كانت معاملات الارتباط جيدة

## جدول (2)

معامل الاتساق الداخلي لفقرات مقياس المرونة النفسية

| المقياس         | عدد المفردات | معامل كرونباخ ألفا للمقياس ككل | مستوى الدلالة |
|-----------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| المرونة النفسية | 6            | 0.65                           | 0.00          |

### طريقة تصحيح المقياس

أعطيت الأوزان (1=5 , 2=4 , 3=3 , 4=2 , 5=1) على التوالي للفقرات السلبية وذلك لغايات تصحيح المقياس، ومن خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص سوف يمكن معرفة درجته الكلية على مقياس المرونة النفسية بحيث تفسر الدرجة الأعلى بمستوى عالٍ من المرونة النفسية والدرجة الأقل بمستوى أقل من المرونة النفسية.

### ثالثاً : مقياس مهارة حل المشكلات (Problem Solving) :

#### الهدف من المقياس

يهدف هذا الاستبيان إلى قياس قدرة الفرد على حل المشكلات والتي قد تعترضه في حياته اليومية.

#### خطوات اعداد المقياس

قام بإعداد المقياس هبner وبترسون (Heppner & Petersen, 1982) حيث يشمل المقياس 32 فقرة ، وتعذر على الباحث الحصول على المقياس الأصلي فاعتمد على المقياس المترجم والمطبق على البيئة التركية والذي قامت بترجمته وإعادة تطبيقه الباحثة (Sahin, 1993) حيث اختبرت الباحثة الخصائص السيكومترية (الصدق ، الثبات ، المعيارية) للمقياس وبعد إجراء التحليل العاملي أصبح المقياس الجديد يتكون من 31 فقرة بحيث تتراوح درجات المقياس بين 31 و186 درجة ،شمل تطبيق المقياس على البيئة التركية 244 طالب من الجامعة التركية (153 طالب و 71 طالبة) تراوحت أعمارهم بين 19 و20 عام وكان معظمهم من المستوى الاجتماعي والاقتصادي المتوسط .

وقد أظهرت الدراسة أنه كلما كان الشخص أكثر ثقة في حل المشكلات الشخصية كلما كانت له سيطرة أكثر على المشكلات الشخصية والميل إلى التعامل مع المشكلة .

## مكونات المقياس

يتكون المقياس من إحدى وثلاثين عبارة مقسمة كالتالي:

- 1) العبارات الإيجابية وعددها 15 عبارة وهي [5، 8، 9، 10، 14، 16، 17، 18، 20، 21، 24، 25، 27، 29، 31]
- 2) العبارات السلبية وعددها 16 عبارة وهي [1، 2، 3، 4، 6، 7، 11، 12، 13، 15، 19، 22، 23، 26، 28، 30]

وقد كشف التحليل العاملي الأولي عن 3 عوامل رئيسية وهي :

- 1) الثقة في حل المشكلة : وهذا المكون يقيس الثقة المدركة لحل المشكلة .
  - 2) التوجه ذو النمط التجنبي : ويقاس ما إذا كان الفرد يميل نحو التوجه لحل المشكلة أم لتجنب حلها .
  - 3) التحكم الشخصي : ويقاس عناصر التحكم الشخصي (الذاتي) بمصادر المشكلة .
- وقد انبثقت من هذه العوامل ستة عوامل فرعية كالتالي : النمط المتسرع (الاندفاعي) ويشمل 9 بنود، النمط الانعكاسي (المنعكس) ويشمل 5 بنود، الثقة في حل المشكلة ويشمل 6 بنود ، نمط تجنب المشكلة (النمط التجنبي) ويشمل 4 بنود ، نمط المراقبة ويشمل 3 بنود ونمط التخطيط ويشمل 4 بنود كما هو موضح بالمقياس المرفق ، وقد تم تقليل الاختيارات بحيث شمل المقياس خمس بدائل لكل فقرة من فقرات المقياس وهي : ( 1= دائما ، 2= أغلب الأحيان ، 3= بعض الأحيان ، 4= نادراً ، 5= أبدا )

### ثبات المقياس في البيئة المعد فيها:

توصل معد المقياس إلى معامل ثبات (0.88) باستخدام معامل الثبات كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي للمقياس ككل وهو مستوى ثبات عالي ، كما قام الباحث بحساب معاملات الثبات لكل عامل من عوامل المقياس حيث كان معامل ثبات عامل الثقة في حل المشكلة (0.76) وكان معامل ثبات عامل النمط التجنبي (0.78) ومعامل ثبات عامل التحكم الشخصي (0.69) وهي معاملات ثبات عالية، كما تراوح معدل الترابط الداخلي بين الفقرات في المقياس بين 0.46 و0.52 وهي معاملات ارتباط مقنعة .

## ثبات المقياس في البيئة العمانية

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية بلغ عددها (40) معلماً ومعلمة وبعد مدة زمنية (ثلاثة أسابيع) تم تطبيقه على نفس العينة مرة أخرى بطريقة إعادة الاختبار (re-test) واستخدام معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Alpha Cronbach) ويوضح الجدول التالي معاملات الارتباط لمقياس مهارة حل المشكلات بعد التحليل الإحصائي لمعامل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس وللمقياس ككل حيث كانت معاملات الارتباط جيدة كما يوضحها الجدول (3) .

### جدول (3)

معاملات الاتساق الداخلي لفقرات مقياس مهارة حل المشكلات

| المقياس           | عدد المفردات | معامل كرونباخ ألفا<br>بين أبعاد المقياس | معامل كرونباخ ألفا<br>للمقياس ككل |
|-------------------|--------------|---|-----------------------------------|
| مهارة حل المشكلات | 31           | 0.79                                    | 0.78                              |

### طريقة تصحيح المقياس :

لقد قام معد المقياس بتصحيح المقياس بطريقة ليكرت أي على متدرج يتراوح بين 1 إلى 6 بحيث 1 أوافق تماماً و6 لا أوافق مطلقاً . وتفسر الدرجة المنخفضة بأنها قدرة أعلى على حل المشكلات والدرجة الأقل بقدرة أقل على حل المشكلات .

ولغايات تصحيح المقياس فلقد قام الباحث بتقليص مدرج درجات المقياس بحيث تتراوح ما بين 1 إلى 5 الباحث وبعكس مدرج المقياس بحيث تدل الدرجة الأعلى على قدرة أعلى لحل المشكلات والدرجة الأقل على قدرة أقل على حل المشكلات كما أعطيت الأوزان ( , 3=3 , 2=4 , 1=5 , 4=2 , 5=1) على التوالي للفقرات السلبية.

### صدق المقاييس في البيئة العمانية

قام الباحث في هذه الدراسة بترجمة جميع مقاييس الدراسة وعرضها بصورتها الأولية (ملحق1) على مجموعة من المحكمين في مجال الإرشاد النفسي والترجمة والتربية في جامعة نزوى وفي وزارة التربية والتعليم للتحقق من صدق المقياس ، وقد بلغ عدد المحكمين عشرة محكمين (الملحق2) وذلك للتأكد من صحة وسلامة الصياغة اللغوية ومناسبة الفقرات لمجال

البحث وصحة الترجمة ، وأن العبارات تقيس ما وضعت لقياسه من خلال صدق المحكمين (الصدق الظاهري) وقد التزم الباحث بنسبة 80% من اتفاق المختصين على صحة الترجمة لكل بند من بنود المقياس ، وفي ضوء التحكيم تم تعديل بعض فقرات المقياس من حيث البناء والصياغة لتناسب مع المجال الذي وضعت من أجله ولتكون ملائمة مع البيئة العمانية كما أن جميع بنود المقياس كانت مناسبة للمجال الذي وضعت من أجله (ملحق3).

#### معاملات كرونباخ ألفا لمقاييس الدراسة :

وللتأكد من جودة الدراسة قام الباحث مرة أخرى بحساب معاملات كرونباخ ألفا لعينة الدراسة والتي شملت (300) معلم ومعلمة لاختبار صدق وثبات أدوات الدراسة وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (4) .

#### الجدول(4)

#### معاملات كرونباخ ألفا لأدوات الدراسة للعينة كاملة

| م | المقياس                | عدد الفقرات | الثبات | الصدق = الجذر التربيعي للثبات |
|---|------------------------|-------------|--------|-------------------------------|
| 1 | الضغوط النفسية المدركة | 10          | 0.75   | 0.87                          |
| 2 | المرونة النفسية        | 6           | 0.61   | 0.78                          |
| 3 | مهارة حل المشكلات      | 31          | 0.80   | 0.90                          |

يظهر من الجدول أن معاملات الثبات لأدوات الدراسة تراوحت بين (0.61 - 0.80) كان أعلاها (مقياس مهارة حل المشكلات) وأدناها (مقياس المرونة النفسية) وهي قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة ، حيث تكمن جودة هذه الدراسة إذا كان معامل الثبات يزيد عن (0.60).  
**خطوات تطبيق الدراسة :**

- 1) عرض أدوات الدراسة على مجموعة من المحكمين بالجامعة للتأكد من مدى وضوح العبارات وملائمتها ، ثم تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة متاحة تألفت من 10 أفراد للتأكد من مدى وضوح العبارات بعد الترجمة .
- 2) تعديل بعض عبارات المقاييس ثم عرضت على المشرف الرئيسي للرسالة .
- 3) تطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية واستخلاص معاملات الصدق والثبات.

4) تطبيق أدوات الدراسة على عينة متاحة تألفت من (300) معلم ومعلمة من مجموعة من مدارس المنطقة .

5) إفراغ البيانات في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

6) استخراج نتائج الدراسة وحساب الصدق والثبات للمقاييس مرة أخرى .

### الأساليب الإحصائية المستخدمة :

بعد عملية تطبيق أدوات الدراسة قام الباحث بتفريغ البيانات في برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package For The Social Sciences) أو (SPSS) وذلك لتحليل البيانات والحصول على النتائج وقد استخدمت الاجراءات الإحصائية التالية :

- 1) حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .
- 2) حساب معامل الارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة الثلاثة.
- 3) حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية .
- 4) حساب الانحدار الخطي لقياس تأثير بعض المتغيرات على بعض.

## الفصل الرابع

### (نتائج الدراسة)

- عرض وتحليل البيانات

- نتائج السؤال الأول

- نتائج السؤال الثاني

- نتائج السؤال الثالث

- نتائج السؤال الرابع

- نتائج السؤال الخامس

- نتائج السؤال السادس

## الفصل الرابع

### (نتائج الدراسة)

يهدف هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية بعد تحليل البيانات احصائياً باستخدام برنامج SPSS .

#### أولاً: عرض وتحليل البيانات

اختبار التوزيع الطبيعي :

#### الجدول (5)

التوزيع الطبيعي لأفراد العينة

| الجنس | درجات الحرية | مستوى الدلالة |
|-------|--------------|---------------|
| ذكور  | 150          | 0.05          |
| اناث  | 150          | 0.20          |

يتضح من الجدول (5) من خلال اختبار التوزيع الطبيعي Kolmogorov-smirnov الذي يستخدم إذا كان عدد الحالات أكبر من 50 في كل مجموعة أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05 في كلا المجتمعين الذكور والإناث، وبذلك بينت نتائج الاختبار أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

متغيرات الدراسة :

خصائص عينة الدراسة :

استخدم الباحث التكرارات والنسب المئوية لتوزيع أفراد الدراسة حسب الخصائص الشخصية، والوظيفية، والديموغرافية، وظهرت كما يلي:

• الجنس

الجدول رقم (6) يوضح التكرارات والنسب المئوية لتوزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس

#### الجدول (6)

التكرارات والنسب المئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس

| الجنس   | التكرارات | النسب المئوية |
|---------|-----------|---------------|
| ذكر     | 150       | %50           |
| انثى    | 150       | %50           |
| المجموع | 300       | %100          |

بعد أن قام الباحث بتحليل خصائص عينة الدراسة وتفصيلها، قام الباحث في هذه الجزئية بالإجابة عن فقرات الاستبانة باستخدام مقياس (ليكرت) الخماسي بناءً على التوزيع الذي يوضحه الجدول (7).

#### جدول (7)

توزيع إجابات فقرات أدوات الدراسة

| مقياس المرونة النفسية | مقياس الضغوط النفسية المدركة | مقياس مهارة حل المشكلات |
|-----------------------|------------------------------|-------------------------|
| 5 أوافق بشدة          | 5 كثيراً جداً                | 5 دائماً                |
| 4 أوافق               | 4 غالباً                     | 4 أغلب الأحيان          |
| 3 محايد               | 3 أحياناً                    | 3 بعض الأحيان           |
| 2 لا أوافق            | 2 نادراً                     | 2 نادراً                |
| 1 لا أوافق بشدة       | 1 أبداً                      | 1 أبداً                 |

كما يوضح الجدول (8) المعيار الذي أستخدم للحكم على إجابات الأفراد.

#### جدول (8)

معيار الحكم على إجابات الأفراد

| المتوسط المرجح | الرأي لمقياس المرونة النفسية | الرأي لمقياس الضغوط النفسية المدركة | الرأي لمقياس مهارة حل المشكلات |
|----------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| (1.80-1)       | لا أوافق بشدة                | أبداً                               | أبداً                          |
| (2.61-1.81)    | لا أوافق                     | نادراً                              | نادراً                         |
| (3.42-2.62)    | محايد                        | أحياناً                             | بعض الأحيان                    |
| (4.23-3.43)    | أوافق                        | غالباً                              | أغلب الأحيان                   |
| (5-4.24)       | أوافق بشدة                   | كثيراً جداً                         | دائماً                         |

ثانياً : الإجابة عن أسئلة الدراسة:

السؤال الأول ونصه : ما هي الضغوط النفسية المدركة الشائعة من وجهة نظر المعلمين ؟

جدول (9)

الضغوط النفسية المدركة الشائعة من وجهة نظر المعلمين

| العبارات   | المتوسط | الانحراف المعياري | الحكم   |
|--|---------|-------------------|---------|
| كم مرة شعرت بالثقة في قدراتك على التعامل مع مشكلاتك الشخصية في الشهر الماضي ؟                    | 2.62    | 0.90              | أحياناً |
| كم مرة شعرت أن الصعوبات أصبحت خارجة عن نطاق السيطرة ولم تستطع تجاوزها في الشهر الماضي ؟          | 2.62    | 1.02              | أحياناً |
| كم مرة شعرت بأنك قادر على التحكم في جميع الأمور في الشهر الماضي ؟                                | 2.51    | 0.87              | نادراً  |
| كم مرة كنت قادراً على التحكم بالغضب في الشهر الماضي ؟  | 2.49    | 0.88              | نادراً  |
| كم مرة شعرت بعدم القدرة على التحكم في الأشياء المهمة في حياتك في الشهر الماضي ؟                  | 2.42    | 0.97              | نادراً  |
| كم مرة شعرت أن الأمور تجري كما تريد في الشهر الماضي ؟  | 2.36    | 0.92              | نادراً  |
| كم مرة شعرت بعدم القدرة على التعامل مع جميع الأمور التي ينبغي عليك أن تقوم بها في الشهر الماضي ؟ | 2.34    | 0.83              | نادراً  |
| كم مرة كنت غاضباً من أمور حدثت وكنت غير قادر على التحكم فيها في الشهر الماضي ؟                   | 2.27    | 0.97              | نادراً  |
| كم مرة كنت مستاء من أشياء غير متوقعة حدثت لك في الشهر الماضي ؟                                   | 2.07    | 0.92              | نادراً  |
| كم مرة شعرت بالضيق والعصبية في الشهر الماضي ؟  | 1.90    | 0.94              | نادراً  |
| المجموع  | 2.36    | 0.51              | نادراً  |

من الجدول (9) حصل كل من البندين التاليين على أعلى درجة في الترتيب العام وهما :

- الثقة في القدرة على التعامل مع المشكلات الشخصية.
- الشعور بعدم السيطرة والقدرة على مجاوزة الصعوبات التي يمر المعلم بها.

السؤال الثاني ونصه: ما العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية؟ لإيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية نستخدم معامل الارتباط بيرسون

#### الجدول (10)

معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية

| العينة | مستوى الدلالة | معامل الارتباط |
|--------|---------------|----------------|
| 300    | 0.00          | 0.43**         |

يتضح من الجدول (10) وجود علاقة طردية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية حيث بلغ مستوى الدلالة (0.01)، وحيث أن الدرجة المرتفعة على مقياس الضغوط النفسية المدركة تدل على مستوى منخفض من الضغوط لدى الفرد والدرجة العالية على مقياس المرونة النفسية تدل على مستوى عالٍ من المرونة النفسية لدى الفرد فهذا يعني أن الدرجة المرتفعة من المرونة النفسية ترتبط ارتباطاً دالاً بقلّة الضغوط النفسية المدركة.

السؤال الثالث ونصه: هل توجد فروق دالة احصائياً بين متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر، انثى)؟

#### الجدول (11)

الفروق الإحصائية بين متغيرات الدراسة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي

| مستوى الدلالة | قيمة ت | درجة الحرية | الانحراف المعياري | المتوسط | العينة | الجنس |          |
|---------------|--------|-------------|-------------------|---------|--------|-------|----------|
| 0.10          | 1.64   | 298         | 0.68              | 3.09    | 150    | ذكور  | المرونة  |
|               |        |             | 0.55              | 2.98    | 150    | اناث  | النفسية  |
| 0.09          | 1.76   | 298         | 0.52              | 2.41    | 150    | ذكور  | الضغوط   |
|               |        |             | 0.50              | 2.31    | 150    | اناث  | النفسية  |
| 0.82          | 1.82   | 298         | 0.38              | 3.28    | 150    | ذكور  | مهارة حل |
|               |        |             | 0.33              | 3.29    | 150    | اناث  | المشكلات |

يتضح من الجدول (11) أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر ، انثى) لأن مستوى الدلالة أكبر من (0.05) .

**السؤال الرابع ونصه : ما العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات؟**  
ولإيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات نستخدم معامل الارتباط بيرسون

#### الجدول (12)

معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات

| العينة | مستوى الدلالة | معامل الارتباط |
|--------|---------------|----------------|
| 300    | 0.00          | 0.49**         |

يتضح من الجدول (12) وجود علاقة طردية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات عند مستوى دلالة (0.01) ، وحيث أن الدرجة المرتفعة على مقياس مهارة حل المشكلات تدل على مستوى عالٍ من قدرة الفرد على حل المشكلات والدرجة العالية على مقياس الضغوط النفسية المدركة تدل على مستوى منخفض من الضغوط النفسية المدركة لدى الفرد فهذا يعني أنه كلما ازدادت مهارة الفرد على حل المشكلات انخفضت شدة الضغوط النفسية المدركة لديه.

**السؤال الخامس ونصه : ما مقدار اسهام الضغوط النفسية المدركة في التنبؤ بالقدرة على حل المشكلات ؟**

\*هل يؤثر المتغير المستقل(الضغوط النفسية المدركة) على المتغير التابع (مهارة حل المشكلات)؟  
نستخدم معادلة الانحدار الخطي. الجدولين (13) و(14) يلخصان نتائج الانحدار الخطي.

#### جدول (13)

نتائج الانحدار الخطي لتأثير الضغوط النفسية المدركة على مهارة حل المشكلات

| مستوى الدلالة | قيمه F | معامل التحديد R <sup>2</sup> | معامل الارتباط R |
|---------------|--------|------------------------------|------------------|
| 0.00          | 96.72  | 0.24                         | 0.49             |

جدول (14)

نتائج الانحدار الخطي لتأثير الضغوط النفسية المدركة على مهارة حل المشكلات

| Sig  | T    | Beta | العوامل المستقلة       |
|------|------|------|------------------------|
| 0.00 | 9.83 | 0.49 | الضغوط النفسية المدركة |

أولاً : أشارت نتائج ارتباط بيرسون أن قوة العلاقة (R) تساوي 0.495 وهذه القيمة مطلقة أي لا تحدد اتجاه العلاقة إذا كانت سالبة أو موجبة. لكن بالنظر إلى قيمة (Beta) نجد أنها 0.49 وهي تساوي قيمة (R) وهذه القيمة موجبة ويعني ذلك وجود علاقة طردية. ثانياً: من قيمة مربع الارتباط ( $R^2$ ) نرى أن المتغير المستقل يفسر 24.5% من التباين الحاصل في المتغير التابع.

ثالثاً: قيمة F من الجدول 96.72 ومستوى دلالة 0.000 وهي أقل عن 0.05 وهذا يعني وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغير المستقل (الضغوط النفسية المدركة) و المتغير التابع (مهارة حل المشكلات).

السؤال السادس ونصه : ما مقدار إسهام المرونة النفسية في التنبؤ بالضغوط النفسية المدركة لدى الفرد ؟

\*هل يؤثر المتغير المستقل (المرونة النفسية) على المتغير التابع (الضغوط النفسية المدركة)؟ باستخدام معادلة الانحدار الخطي، الجدولين (15) و(16) يلخصان نتائج الانحدار الخطي .

جدول (15)

نتائج الانحدار الخطي لتأثير المرونة النفسية على الضغوط النفسية المدركة

| مستوى الدلالة | قيمه F | معامل التحديد $R^2$ | معامل الارتباط R |
|---------------|--------|---------------------|------------------|
| 0.00          | 67.82  | 0.18                | 0.43             |

جدول (16)

نتائج الانحدار الخطي لتأثير المرونة النفسية على الضغوط النفسية المدركة

| Sig  | T    | Beta | العوامل المستقلة |
|------|------|------|------------------|
| 0.00 | 8.23 | 0.43 | المرونة النفسية  |

أولاً : أشارت نتائج ارتباط بيرسون أن قوة العلاقة (R) تساوي (0.43) وهذه القيمة مطلقة أي لا تحدد اتجاه العلاقة إذا كانت سالبة أو موجبة. لكن بالنظر إلى قيمة (Beta) نجدتها (0.43) وهي تساوي قيمة (R) وهذه القيمة موجبة ويعني ذلك وجود علاقة طردية.

ثانياً: من قيمة مربع الارتباط ( $R^2$ ) نرى أن المرونة النفسية قد أسهمت في تباين الضغوط النفسية المدركة بمقدار 18.5%.

ثالثاً: قيمة F من الجدول (67.82) ومستوى دلالة (0.00) وهي أقل عن (0.05) وهذا يعني وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغير المستقل (المرونة النفسية) والمتغير التابع (الضغوط النفسية المدركة) .

## الفصل الخامس

### مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

- مناقشة نتائج السؤال الأول
- مناقشة نتائج السؤال الثاني
- مناقشة نتائج السؤال الثالث
- مناقشة نتائج السؤال الرابع
- مناقشة نتائج السؤال الخامس
- مناقشة نتائج السؤال السادس
- التوصيات
- المقترحات

## الفصل الخامس

### مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة على النحو التالي :

#### 1. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ونصه: ما هي الضغوط النفسية المدركة الشائعة من وجهة نظر المعلمين؟

لقد اتضح من خلال الإجابة على هذا السؤال ومن الجدول (12) أن متوسط درجات العينة تراوحت بين (1.9 – 2.62) حيث حصل كل من البندين :

- كم مرة شعرت بالثقة في قدرتك على التعامل مع مشكلاتك الشخصية في الشهر الماضي؟
- كم مرة شعرت أن الصعوبات أصبحت خارجة عن نطاق السيطرة ولم تستطع تجاوزها في الشهر الماضي؟

على أعلى درجة في الترتيب والذي قد بلغ (2.62) حيث ظهر أن شعور المعلمين بالثقة في قدرتهم على التعامل مع المشكلات الشخصية لم يكن مطلقاً وإنما اقتصر على بعض الأحيان مما يعني أن هناك بعض النقص في القدرة على التعامل مع المشكلات في حين أن المعلمين يشعرون بالتحكم الجيد في أمورهم مما يعني وجود القليل من الضغوط في هذا المجال ، فعندما يشعر المرء أنه متحكم في جوانب مختلفة من حياته فإنه يكون أكثر اطمئناناً إلى إمكانية إيجاد الحلول المناسبة مما يعني ضغطاً أقل .

يلي ذلك البند:

- كم مرة شعرت بأنك قادراً على التحكم في جميع الأمور في الشهر الماضي

وقد حصل على (2.51) في المتوسط العام للترتيب فقد كان المعلمين نادراً ما يتحكمون في أمور حياتهم اليومية ما يعني ذلك وجود نقص في القدرة على التحكم أو السيطرة بالأمور أو المشكلات والضغوط التي تعترضهم ولعل ذلك عائد إلى وجود نقص في الثقة على القدرة في التعامل مع المشكلات كما ذكر سابقاً أو قد يكون الأمر عائد إلى كون بعض الأمور لا ترتبط بالشخص نفسه وإنما بالمحيط الذي يعيش فيه ولكن طبيعة وجوده أو عمله تتطلب منه التدخل في مثل هذه الظروف.

وقد جاء بعد ذلك البند :

- كم مرة كنت قادراً على التحكم بالغضب في الشهر الماضي؟

بمتوسط بلغ (2.49) ومن خلال التحليل اتضح أن المعلمون كانوا نادراً ما يتحكمون بالغضب في حياتهم اليومية وقد يكون ذلك عائد إلى ضعف التحكم أو السيطرة بالأمر أو المشكلات التي يتعرض لها المعلم الأمر الذي يكون له الأثر الكبير في استثارة مشاعر الفرد مؤدية إلى غضبه وخروجه عن المؤلف .

جاء بعد ذلك البند :

- كم مرة شعرت بعدم القدرة على التحكم في الأشياء المهمة في حياتك؟

بمتوسط بلغ (2.42) ومن خلال التحليل اتضح أن المعلمون نادراً ما يشعرون بعدم السيطرة على التحكم بالأشياء المهمة في حياتهم وهي أحد الأمور الإيجابية ولعل ذلك عائد إلى كون مهنة التعليم تكسب الفرد القدرة على الضبط والتحكم في الأمور الحياتية .

يلي ذلك البند :

- كم مرة شعرت أن الأمور تجري كما تريد في الشهر الماضي؟

بمتوسط بلغ (2.36) ومن خلال التحليل اتضح أن المعلم نادراً ما كان يشعر بأن الأمور كانت تجري كما هو مخطط لها أو كما يريد أي أنه كان يعاني من خروج بعض الأمور عن السيطرة الشخصية وقد يكون ذلك عائد إلى ضعف القدرة على التحكم في الأمور كما ذكر سابقاً .

جاء بعد ذلك البند :

- كم مرة شعرت بعدم القدرة على التعامل مع جميع الأمور التي ينبغي عليك أن تقوم بها في الشهر الماضي؟

بمتوسط بلغ (2.34) أي أن المعلم في أحيان كثيرة كان يشعر بالقدرة على التعامل مع جميع أمور حياته ولعل ذلك عائد إلى القدرة على التحكم الجيد بالأمور التي تحدث معه كما ذكر سابقاً.

ثم جاء بعد ذلك البند :

- كم مرة كنت غاضباً من أمور حدثت وكنت غير قادر على التحكم فيها في الشهر الماضي

بمتوسط بلغ (2.27) أي أن المعلم كان نادراً ما يشعر بالغضب من الأمور التي تخرج عن نطاق سيطرته وعن دائرة التحكم الشخصي بها ولعل ذلك عائد إلى عدة أسباب منها القدرة على التحكم بالأشياء المهمة في حياته أو القدرة على التعامل مع جميع أمور حياته كما ذكر سابقاً وفي المرتبة الأخيرة جاء البند :

• كم مرة شعرت بالضيق والعصبية في الشهر الماضي؟

حيث حصل على أقل متوسط وقد بلغ (1.9) أي أن المعلم كان نادراً ما يشعر بالضيق والعصبية ولعل ذلك عائد إلى ندرة الشعور بالغضب من الأمور التي تخرج عن نطاق السيطرة كما ذكر في البند السابق، وقد يكون هذا الأمر مؤشراً إلى كون مهنة التعليم تكسب الفرد القدرة على ضبط النفس والتحكم بالغضب فهي مهنة إنسانية إن خلا منها عنصر ضبط النفس والتحكم بالغضب أصبحت لا قيمة لها لذلك يكتسب الفرد هذه الصفة تدريجياً في هذه المهنة .

## 2. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ونصه: ما العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ؟

لقد أظهرت النتائج من خلال الجدول (9) أنه توجد علاقة طردية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية عند مستوى دلالة (0.01) مما يشير إلى أن المرونة النفسية تساعد بصورة كبيرة على التقليل من حدة الضغوط النفسية المدركة التي يتعرض لها المعلم وتتفق هذه النتيجة مع الأطر النظرية التي ربطت بين المتغيرين ، إذ أنه كلما كان الشخص أكثر مرونة نظر للمشكلات التي يواجهها نظرة مختلفة تساعده في إيجاد الحلول المناسبة مما يقلل من حدة الضغوط النفسية المدركة لديه باعثة في نفسه الارتياح وتقبل الواقع بصورة أفضل، وقد اتفقت نتائج هذا السؤال مع دراسة الزهيرية (2012).

## 3. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ونصه : هل توجد فروق دالة احصائياً بين متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر ، انثى) ؟

اتضح من الجدول (14) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر ، انثى) وقد اتفقت نتائج هذا السؤال مع الدراسات السابقة (آل شويل ونصر، 2012؛ حسان، 2009؛ خرابشة، 2013؛ شقورة، 2012؛ فحجان 2010) وهذا مؤشر إلى تقارب قدرة ومهارة كل من الجنسين في التعامل مع الضغوط النفسية المدركة وتقبل الواقع (المرونة النفسية) والقدرة على

التعامل مع المشكلات وحلها ولعل هذا الامر عائد إلى البرامج التوعوية والارشادية التي تقوم بها وزارة التربية والتعليم بين الحين والآخر والتي تهدف إلى رفع كفاءة المعلم من خلال رفع كفاءة الأداء لديه وتحسين مهاراته في التعامل مع كافة الظروف والمواقف .

#### 4. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ونصه : ما العلاقة بين الضغوط المدركة ومهارة

##### حل المشكلات؟

اتضح من الجدول(15) وجود علاقة طردية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات عند مستوى دلالة (0.01) ، مما يشير إلى أن مهارة حل المشكلات تؤثر بشكل أو بآخر على طريقة إدراك المعلم للضغوط النفسية فكلما كانت مهارة المعلم عالية في حل المشكلات كلما انخفضت شدة الضغوط المدركة لديه، وتتفق هذه النتيجة مع الأطر النظرية للدراسات التي ربطت بين المتغيرين كدراسة كل من اليماني والزعبي (2013) ودراسة الشايب (1994)، فكلما كان المعلم ذو قدرة عالية في حل المشكلات كلما كانت لديه قدرة أكبر على طرح البدائل وتوليد الأفكار للتخلص من الضغط النفسي الواقع عليه للوصول إلى حالة الاستقرار النفسي وبالتالي تزيد هذه المهارة من درجة وعي المعلم مما يكون له أثر في إدراكه للضغوط النفسية التي يتعرض لها بصورة مناسبة .

#### 5. مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ونصه: ما مقدار إسهام الضغوط النفسية

##### المدركة في التنبؤ بالقدرة على حل المشكلات ؟

لقد اتضح من خلال النتائج أن الضغوط النفسية المدركة تؤثر على مهارة حل المشكلات، أي أنه كلما كانت الضغوط النفسية المدركة مرتفعة لدى المعلم كلما ضعفت لديه القدرة على حل المشكلات وتتفق هذه النتيجة مع غيرها من نتائج الدراسات التي ربطت بين المتغيرين كدراسة رزيقي (2000) ودراسة اليماني والزعبي (2013) ودراسة الشايب (1994)، فكلما كان الفرد أكثر عرضة للضغوط النفسية كلما قلت قدرته في السيطرة على المشكلات التي تعترضه في حياته اليومية وبالتالي ضعف الإنتاج الفكري لديه مما يؤدي إلى ضعف قدرته على حل المشكلات ، ويعتبر تأثير الضغوط النفسية المدركة على مهارة حل المشكلات كبير كما أشار إليه مربع الارتباط ( $R^2$ ) من مجمل العوامل أو الأسباب التي قد تؤثر على مهارة حل المشكلات مثل (شخصية المعلم ، طبيعة المهنة ، التفكير الإبداعي، الثقة بالنفس ، التفاعل الاجتماعي ، الاكتئاب ، ...).

#### 6. السؤال السادس ونصه: ما مقدار إسهام الضغوط النفسية المدركة في التنبؤ بالضغوط

##### النفسية المدركة ؟

لقد اتضح من خلال النتائج أن المرونة النفسية تؤثر في التخفيف من حدة الضغوط النفسية المدركة لدى المعلم، وقد اتفقت هذه النتيجة مع غيرها من نتائج الدراسات التي ربطت بين

المتغيرين ، حيث أنه كلما كان المعلم أكثر مرونة كلما نظر للضغوط بنظرة مختلفة عما تبدو عليه وهي نظرة التفاؤل والرضى ومحاولة إيجاد أكبر عدد من الحلول أو الطرق المناسبة التي تخلصه من هذه الضغوط وتبعد عنه حالة عدم الاستقرار النفسي دون أن تؤثر على سلوكه أو تفاعله مع من هم حوله ، كذلك تساهم المرونة في جعل الفرد أكثر تقبلاً للوضع الذي يمر به فمن المعلوم أن الضغوط النفسية ليست دائمة وإنما هي مؤقتة تزول بزوال مسبباتها ما يجعل الفرد أكثر سيطرة وتحكم على هذه الأحداث الضاغطة من حوله ، وقد اتفقت نتائج هذا السؤال مع غيرها من نتائج الدراسات السابقة كدراسة الكبيسي (1989) ودراسة الزهيرية (2012)

### التوصيات:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات منها :

- 1) تعميم الدراسة الحالية لتشمل المدارس الخاصة لاستخلاص الفروقات بينها وبين المدارس الحكومية .
- 2) إجراء دراسات حول الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل ( سمات شخصية المعلم ، أساليب التواصل أو الاتصال ، أساليب القيادة ) .
- 3) إجراء دراسات لمعرفة أسباب المرونة النفسية لدى المعلمين في سلطنة عمان .
- 4) إجراء دراسة حول علاقة الضغوط النفسية المدركة باكتشاف الذات واتخاذ القرار .

### المقترحات :

- 1) بناء برامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين .
- 2) بناء برامج إرشادية تهدف إلى تدريب المعلمين على التعامل مع الضغوط النفسية .
- 3) بناء برامج إرشادية تهدف إلى تدريب المعلمين على مهارة حل المشكلات لدورها في التأثير على الضغوط النفسية المدركة .

## قائمة المصادر والمراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

## أولاً : المراجع العربية

- أبو الفضل، سوزان يوسف. (2011). **المشكلات والضغوط المهنية لمعلمات رياض الأطفال و مقترحات التغلب عليها: دراسة ميدانية بمحافظة الأقصر. الثقافة والتنمية - مصر،** س11، ع43، ص ص118 – 2.
- أبو سعد، مصطفى. (2013). **الوالدية الإيجابية من خلال استراتيجيات التربية الإيجابية.** الكويت: دار اقرأ للنشر والتوزيع.
- الأحمدي، أنس. (ب ت). **المرونة. الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.**
- الجيد، إيمان لطفي إبراهيم محمد. (2010). **الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وصراع الدور لدى المدرس الجامعي. المؤتمر السنوي الخامس عشر ( الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة) - مصر،** مج 2 ، القاهرة: مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص 547 - 576.
- الحجايا ، سليمان سالم. (2012). **ضغوط العمل وعلاقتها بالسلوك الإبداعي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في إقليم جنوب الأردن. مجلة العلوم التربوية والنفسية ، البحرين،** مج13، ع 1، ص ص324 – 305.
- الخولي، هشام. (2004). **فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،** ص ص 83 - 135.
- الخطيب، محمد جواد. (2007). **تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإسلامية). المجلد الخامس عشر، العدد الثاني عشر،** ص ص 1051- 1088.
- الراسبيية ، زهرة ناصر محمد والرقمية ، عزاء على عمير. (2012). **مصادر ضغوط العمل لدى المشرفين والإداريين بسلطنة عمان. العلوم التربوية ،مصر،** مج20 ، ع 1، ص ص 108 – 170.
- الزهيرية ، لمياء قيس سعدون. (2012). **المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالي، ديالي، العراق.**

- الشايب، معروف. (1994). الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الثانوية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان.
- آل شويل، سعيد أحمد ونصر، فتحي مهدي محمد. (2012). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعات. مجلة البحث العلمي في التربية، ع13، جامعة الباحة، السعودية.
- العزوني، محمد عبده. (2010). الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة - مصر، ع15، ص ص 516-544.
- العياصرة، وليد رفيق. (2013). مهارات التفكير الإبداعي وحل المشكلات. عمّان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- العمرى، محمد مصطفى. (2007). ضغوط العمل وآثارها. مجلة الدبلوماسية ( معهد الدراسات الدبلوماسية بوزارة الخارجية السعودية ) - السعودية، ع37، ص ص 70-72.
- الفرماوي، حمدي علي وعبدالله، رضا. (2009). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة (ط1). عمّان: دار الصفا للنشر والتوزيع.
- المالكي، حنان عبدالرحيم. (2012). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ع31، ج3، ص ص 167 - 135.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة (ط1). عمّان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- الهوري، صلاح الدين. (2007). المعجم الوسيط المدرسي (ط1). بيروت: دار ومكتبة الهلال.
- الوائل، سلطان علي عبدالله. (2014). برنامج إرشاد جمعي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

اليمني، عبدالرؤوف والزعبي، نزار محمد . (2013). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، فلسطين ، مج 1، ع 2، ص ص 213 - 246.

بدوي، زينب عبد العليم. (2007). الذاكرة المستقبلية وضغوط الحياة النفسية المدركة وعلاقتها بمهارات إدارة الوقت وبعض متغيرات الشخصية والعمر. مجلة كلية التربية ( جامعة بنها) - مصر، مج 17، ع 71، ص ص 82 - 141.

جروان، فتحي عبد الرحمن. (1999). تعليم التفكير - مفاهيم وتطبيقات (ط1). عمان: دار الكتاب الجامعي.

حسان، ولاء إسحاق. (2009). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة، فلسطين.

حسن، إنعام هادي. (2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (ط1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

حسين، طه. (2007). استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان. القاهرة: دار الفكر.

خليفة، وليد أحمد السيد وسعد، مراد علي عيسى. (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم - النظريات - البرامج) (ط1). مصر، الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.

خرابشة، سهى محمد عيد. (2013). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الوجودية في تحسين المرونة النفسية وقبول الذات والعلاقات الأسرية لدى عينة من النساء المصابات بسرطان الثدي في الأردن. تم الرجوع للدراسة من الموقع

<http://repository.yu.edu.jo/handle/123456789/562092>

رزقي، سيف الدين. (2000). أثر التدريب على مهارة حل المشكلات في الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين في مدينة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

زياد، مسعد محمد. (2013). العصف الذهني وحل المشكلات. تم الرجوع للمقال من الموقع <http://www.drmosad.com/index83.htm> بتاريخ 2013/6/22.

سلطان، إبتسام محمود محمد. (2009). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة (ط1). عمان: دار الصفا للنشر والتوزيع.

شاهين، محمد عبد التواب. (2010). ضغوط العمل و الصراعات: بناء ثقافة إيجابية في المنظمة. أعمال ملتقيات وندوات ( بناء القدرات البشرية العربية ) - المنظمة العربية للتنمية الإدارية - مصر، القاهرة: المنظمة العربية للتنمية الإدارية، ص ص 285 - 351.

شريف ، محمد أنور عبدالرحمن أحمد وسرور ، عايدة عبدالحميد. (2011). فعالية استراتيجية التعلم المتمركز حول المشكلة في تنمية المهارات العملية والقدرة على حل المشكلات والاتجاه نحو العمل التعاوني في مادة تكنولوجيا الكهرباء لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الصناعي . مجلة كلية التربية بالمنصورة ، مصر ، ع 75 ، ج 1، ص ص 369 – 338.

شقورة، يحيى عمر شعبان. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

عبدالوهاب ، محمد السيد. (2012). مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط : دراسة على معلمي المرحلة الاعدادية بمحافظة قنا. دراسات نفسية- مصر، مج22، ع 1، ص ص 105 - 148.

عثمان، محمد سعيد حامد. (2009). المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية – عين شمس – مصر، ع 33، ج 3، ص ص 373 – 405.

عماشة، سناء حسن حسين. (2013). التسامح والغضب وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى عضوات هيئة التدريس السعوديات وغير السعوديات بجامعة الطائف. دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، السعودية ، ع 42، ج 1، ص ص 235 – 175.

- عمر، أحمد متولي. (2012). الكفاءة الذاتية العامة والمواقف الضاغطة والجنس والعمر الزمني كمتغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة المدركة وأساليب مسيرتها لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة كلية التربية - جامعة طنطا - مصر، ع46، ص ص 259- 308.
- عيسى، هاجر أحمد السيد وعثمان، أحمد عبد الرحمن والمغازي، إبراهيم أحمد. (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بمهارات حل المشكلات لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد. مجلة كلية التربية ببورسعيد، مصر، ع 12، ص ص 848 – 824.
- فحجان، سامي خليل. (2010). التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- قاسم، مجدي عبد الوهاب و محمود، فاطمة الزهراء سالم. (2011). تفعيل جودة التعليم في القرن الحادي والعشرين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد، أمال عبد الرحمن. (1996). ضغوط الحياة العصرية والجروح النفسية. مجلة التربية - قطر، س 25، ع 118، ص ص 226 – 231 .
- مصطفى، دعاء محمد. (2012). أثر برنامج كورت Cort في تحسين مهارة حل المشكلات لدى طالبات قسم تربية الطفل. مجلة كلية التربية بأسيوط، مصر، مج28، ع 1، ص ص 516 – 479.
- ميسون، سميرة. (2010). الأسلوب المعرفي المتصلب / المرونة المفهوم وطرق القياس. عالم التربية - مصر، س11، ع31، ص ص 390- 414.
- ميسون، سميرة. (2011). الأساليب المعرفية وعلاقتها بالميول المهنية لدى متربصي مؤسسات التكوين المهني. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة منتوري ، الجزائر.

Alloy, L. B., & Riskind, J. H. (2005). **Cognitive vulnerability to emotional disorders**. New Jersey: Lawrence Erlbaum.

American Psychological Association (APA), (2010). **Resilience factors and strategies**, 750, First Street, NE, Washington DC.  
<http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics>. accessed 16.9.2010

Buss, A. H. & Warren, W. I. (1962). **Aggression question nares manual**. Los Angel, C.A and Western, Psychological Survey.

Cohen, R. (2005). **Psychology & Adjustment, values, culture and changes**. Boston Allyn and Bacon. U.S.A.

Damásio, Bruno Figueiredo. Borsa, Juliane Callegaro. & Silva, Joilson Pereira da. (2011). 14-Item Resilience Scale : Psychometric Properties of the Brazilian Version. **Journal of Nursing Measurement**, **19** (3), 131-145.

DM, Ng & RW, Jeffery.(2003). Relationships between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. **Health Psychol** ,**22**(6):638-42.

Hallum, Suhair & Schwarzer, Ralf. (2008). Perceived Teacher Self-Efficacy as a Predictor of Job Stress and Burnout: Mediation Analyses. **Journal compilation**. Oxford: Blackwell Publishing. 57, 152–171.

Guilford, P . (1957) : **Intelligence , Creativity in the arts** , Psychological Review , **64** (6) .

Lazarus ,R & Folkman ,S. (1984). **Stress, Appraisal and Coping** , new York , Springer .

Sahin, Nail., Sahin, Nesreen. H., & Heppner, P. Paul. 1993, August. Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students . **Cognitive Therapy and Research**, Volume 17, Issue 4, pp 379-396.

Spada, M., Nikcevic, A., Moneta, G. & Wells A. (2008). Metacognitions, perceived stress, and negative emotion. **Personality and Individual Differences**, 44, 1172-1181.

Sternberg, R, J. (2003). **Cognitive Psychology**. USA. World Public Serves.

Takaoka ,R& Okamoto ,T.(1994). **The method to acquire the strategic knowledge on problem solving** . proceedings of ED .Media world conference on Educational Multimedia and Hypermedia Vancouver , British Columbia ,Canada ,June 25-30 , p.p.1-7.

الملاحق

ملحق (1)

قائمة بأسماء المحكمين

| م  | اسم المحكم           | الدرجة العلمية | التخصص                | مقر العمل              |
|----|----------------------|----------------|-----------------------|------------------------|
| 1  | أ.د/ سامر جميل رضوان | دكتوراه        | إرشاد نفسي            | جامعة نزوى             |
| 2  | د/ هدى أحمد الضوى    | دكتوراه        | إرشاد نفسي            | جامعة نزوى             |
| 3  | د/ مايسة بكري        | دكتوراه        | إرشاد نفسي            | جامعة نزوى             |
| 4  | د/ محمد نقادي        | دكتوراه        | إرشاد نفسي            | جامعة نزوى             |
| 5  | د/ مطاع بركات        | دكتوراه        | إرشاد نفسي            | جامعة نزوى             |
| 6  | سليمان الشهومي       | بكالوريوس      | لغة انجليزية          | مدرسة عمار بن ياسر     |
| 7  | مرهون المقبل         | بكالوريوس      | معلم أول لغة انجليزية | مدرسة عمار بن ياسر     |
| 8  | صالح الزعابي         | دبلوم          | مترجم                 | الجيش السلطاني العماني |
| 9  | بشير المجرفي         | بكالوريوس      | لغة عربية             | مدرسة المرتفع          |
| 10 | ابراهيم الشرياني     | بكالوريوس      | لغة عربية             | مدرسة عمار بن ياسر     |

## ملحق (2)

### مقياس الضغوط النفسية المدركة بصورته النهائية

كل سؤال يوجه إليك يبحث عن الطريقة التي غالباً ما كنت تشعر وتفكر بها في الشهر الماضي على الرغم من أن بعض الأسئلة تبدو متشابهة إلا أنه يوجد اختلاف بسيط بينها ، و عليه فإنه ينبغي عليك أن تتعامل مع كل سؤال بشكل منفصل وعلى حدة ...

قم بقراءة الأسئلة التالية وضع إشارة (√) على ردة فعلك المناسبة :

| م  | العبارات   | أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | كثيراً جداً |
|----|--|-------|--------|---------|--------|-------------|
| 1  | كم مرة كنت مستاء من أشياء غير متوقعة حدثت لك في الشهر الماضي ؟                                   |       |        |         |        |             |
| 2  | كم مرة شعرت بعدم القدرة على التحكم في الأشياء المهمة في حياتك في الشهر الماضي ؟                  |       |        |         |        |             |
| 3  | كم مرة شعرت بالضيق والعصبية في الشهر الماضي؟   |       |        |         |        |             |
| 4  | كم مرة شعرت بالثقة في قدراتك على التعامل مع مشكلاتك الشخصية في الشهر الماضي ؟                    |       |        |         |        |             |
| 5  | كم مرة شعرت أن الأمور تجري كما تريد في الشهر الماضي ؟  |       |        |         |        |             |
| 6  | كم مرة شعرت بعدم القدرة على التعامل مع جميع الأمور التي ينبغي عليك أن تقوم بها في الشهر الماضي ؟ |       |        |         |        |             |
| 7  | كم مرة كنت قادراً على التحكم بالغضب في الشهر الماضي ؟  |       |        |         |        |             |
| 8  | كم مرة شعرت بأنك قادر على التحكم في جميع الأمور في الشهر الماضي ؟                                |       |        |         |        |             |
| 9  | كم مرة كنت غاضباً من أمور حدثت وكنت غير قادر على التحكم فيها في الشهر الماضي؟                    |       |        |         |        |             |
| 10 | كم مرة شعرت أن الصعوبات أصبحت خارجة عن نطاق السيطرة ولم تستطع تجاوزها في الشهر الماضي ؟          |       |        |         |        |             |

### ملحق (3)

#### مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية

المقياس التالي يتناول كيفية تعامل الأشخاص مع مختلف الضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها في حياتهم اليومية حيث تختلف ردود الأفعال من شخص لآخر

رجاءً قم بقراءة فقرات المقياس التالي وضع إشارة (√) على ردة فعلك المناسبة في كل خانة :

| م | العبارات  | لا أوافق بشدة | لا أوافق | محايد | أوافق | أوافق بشدة |
|---|---|---------------|----------|-------|-------|------------|
| 1 | أستطيع العودة لحالتي الطبيعية بسرعة بعد المرور بأوقات صعبة                |               |          |       |       |            |
| 2 | أمرٌ بوقت صعب خلال الأحداث الضاغطة .                                      |               |          |       |       |            |
| 3 | أخرج سريعاً من دائرة الضغوط النفسية .                                     |               |          |       |       |            |
| 4 | أشعر بصعوبة في التعافي والشعور بالانتعاش بعد مروري بتجربة أو حادثة سيئة . |               |          |       |       |            |
| 5 | غالباً أتجاوز الأوقات الصعبة بعدد قليل من المشكلات .                      |               |          |       |       |            |
| 6 | أستغرق وقتاً طويلاً لتجاوز الصعوبات والعوائق في حياتي .                   |               |          |       |       |            |

#### ملحق (4)

#### مقياس مهارة حل المشكلات بصورته النهائية

المقياس التالي يتضمن عبارات تصف الطريقة التي يستخدمها الناس عادة في التعامل مع مشكلات الحياة اليومية، يرجى قراءة كل عبارة وبيان مدى انطباقها على طريقته الخاصة في حل المشكلات وذلك بوضع دائرة على الرقم مقابل العبارة في العمود المناسب، إن هذا المقياس ليس اختباراً للتحصيل أو الشخصية، بل هو أداة تساعدك في معرفة أسلوبك في تناول المشكلات. يرجى الإجابة بدقة وأمانة :

| م  | العبارات  | دائماً | أغلب الأحيان | بعض الأحيان | نادراً | أبداً |
|----|---|--------|--------------|-------------|--------|-------|
| 1  | عندما يفشل أحد الحلول الممكنة للمشكلة لا أبحث عن أسباب فشل هذا الحل                               |        |              |             |        |       |
| 2  | عندما أواجه مشكلة معقدة لا أهتم بوضع استراتيجية لجمع المعلومات لأحدد ما هي المشكلة بالضبط         |        |              |             |        |       |
| 3  | عندما تفشل جهودي الأولى من أجل حل المشكلة أفقد قدرتي على التعامل مع الوضع                         |        |              |             |        |       |
| 4  | بعد حلتي للمشكلة لا أحلل ما كان صحيحاً وما حدث من خطأ   |        |              |             |        |       |
| 5  | أنا دائماً قادر على صنع بدائل إبداعية لحل المشكلة   |        |              |             |        |       |
| 6  | بعد محاولتي لحل المشكلة بشكل فعلي أستغرق وقتاً طويلاً لمقارنة نتائج حل المشكلة مع ما توقعته حدوثه |        |              |             |        |       |
| 7  | عندما تكون لدي مشكلة أفكر في عدة طرق للتعامل معها ومع ذلك لا أستطيع الإتيان بالكثير من الأفكار    |        |              |             |        |       |
| 8  | عندما أواجه مشكلة أقوم باختبار مشاعري تجاه المشكلة لفهمها بشكل أعمق                               |        |              |             |        |       |
| 9  | لدي القدرة على حل معظم المشكلات حتى ولو ظهر مبدئياً أنه لا توجد حلول مباشرة                       |        |              |             |        |       |
| 10 | لدي القدرة على اتخاذ القرارات وأكون مرتاحاً لها لاحقاً  |        |              |             |        |       |
| 11 | عندما أواجه مشكله أميل إلى تطبيق أول إجراء يخطر ببالي لحل المشكلة                                 |        |              |             |        |       |
| 12 | أحياناً أقوم بحل مشاكلي الشخصية مباشرة إذا لم أتعرض للتشويش                                       |        |              |             |        |       |
| 13 | عندما أتخذ قرار حل مشكلة ما لا أضيع الوقت للنظر في فرص نجاح كل البدائل                            |        |              |             |        |       |

|  |  |  |  |  |   |    |
|--|--|--|--|--|---|----|
|  |  |  |  |  | عند مواجهتي لمشكلة ما أتوقف وأفكر قبل أن قبل أن أقرر الخطوة التالية                               | 14 |
|  |  |  |  |  | عموما أنا مع الفكرة التي تتبادر إلى ذهني أولاً  | 15 |
|  |  |  |  |  | عند اتخاذ قرار ما أزن عواقب كل بديل وأقارنها ببعضها   | 16 |
|  |  |  |  |  | عندما أضع خطط لحل مشكلة ما أكون واثقا من تطبيقها  | 17 |
|  |  |  |  |  | أحاول توقع النتائج العامة للأسلوب الذي أعمل عليه  | 18 |
|  |  |  |  |  | عندما أحاول التفكير في حلول ممكنة لمشكلة ما لا أضع خيارات كثيرة                                   | 19 |
|  |  |  |  |  | أعطي الوقت والجهد الكافي لحل المشكلة  | 20 |
|  |  |  |  |  | عندما أواجه موقفاً جديداً أكون واثقاً من قدرتي على التعامل مع المشكلات التي قد تنشأ               | 21 |
|  |  |  |  |  | على الرغم من عملي على المشكلة أشعر في بعض الأحيان بالتشتت وأنني لا أعرف على الحل الحقيقي للمشكلة. | 22 |
|  |  |  |  |  | أصدر أحكام مفاجأة وبعد ذلك أشعر بالندم  | 23 |
|  |  |  |  |  | أؤمن بقدرتي على حل المشكلات الجديدة والصعبة   | 24 |
|  |  |  |  |  | لدي طرق منظمة لمقارنة البدائل وصنع القرار   | 25 |
|  |  |  |  |  | عند مواجهة مشكلة ما عادة لا أعيد النظر في الظروف التي قد تساهم في مشكلتي                          | 26 |
|  |  |  |  |  | عندما أواجه مشكلة أول شيء أقوم بعمله هو عمل دراسة شاملة للوضع                                     | 27 |
|  |  |  |  |  | أحيانا أكون متوتراً بحيث أصبح غير قادر على إيجاد طرق أخرى للتعامل مع مشكلتي                       | 28 |
|  |  |  |  |  | بعد اتخاذ القرار تكون النتائج متناسبة مع التوقعات   | 29 |
|  |  |  |  |  | عند تعرضي لمشكلة ما لا أكون متأكداً من قدرتي على مواجهتها   | 30 |
|  |  |  |  |  | أقوم بمحاولة تحديد المشكلة عندما أكون واعياً بوجودها  | 31 |

## ملحق (5)

### استبانة المفحوصين بصورتها النهائية

أخي المعلم / أختي المعلمة

تحية طيبة وبعد ،،،

يُرومُّ الباحث إجراء دراسة بعنوان (الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان) لذا قام الباحث بإعداد مجموعة من المقاييس التي تخدم الأهداف العلمية للبحث ويتألف هذا الاستبيان من ثلاثة مقاييس مختلفة وهي مقياس المرونة النفسية ومقياس الضغوط النفسية المدركة ومقياس مهارة حل المشكلات وكل مقياس يتألف من مجموعة من الفقرات والتي بدورها تستعرض مجموعة من المواقف الحياتية أو النفسية أو السلوكية التي قد تمر بحياة الفرد اليومية ويقابل كل فقرة عدد من البدائل كإجابات محتملة لهذه المواقف .

أخي المعلم / أختي المعلمة ...

يرجى قراءة كل عبارة بدقة واختيار بديل واحد من البدائل الموضوعية أمام كل عبارة وذلك بوضع إشارة (√) أمام البديل الذي يتوافق مع سلوكك عند مواجهة الموقف ، كما أرجوا منك التمعن في قراءة الفقرات والإجابة بشفافية وموضوعية وعدم ترك الفقرات خالية لأن ذلك سوف يحرم الباحث من الاستفادة من الاستبانة كما أن صراحتك ستخدم الغرض العلمي لهذا البحث ، ولن يطلع أحد على إجابتك سوى الباحث ، وتذكر/ي دائما أنه بدونك ليس للنجاح معنى ولا للتفوق هدف ... مع خالص شكري لتعاونك .

ملاحظة :

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .
- إن لم تجد البديل الذي يتوافق مع سلوكك اختر البديل الأقرب لذلك ولا تترك الفقرة بدون إجابة لأن ذلك سيحرم الباحث من الاستفادة من الاستبانة .

الباحث

خالد بن مطر الربخي

أولاً : البيانات الأولية :

الاسم ( اختياري ) : .....

المسمى الوظيفي : .....

الخبرة الوظيفية : ( ) أقل من 5 سنوات ، ( ) من 5 – 10 سنوات ، ( ) أكثر من 10 سنوات

المؤهل العلمي : .....

النوع الاجتماعي : ( ) ذكر ( ) أنثى

ثانياً : المقاييس:

### مقياس المرونة النفسية

| م | العبارات  | لا أوافق بشدة | لا أوافق | محايد | أوافق | أوافق بشدة |
|---|---|---------------|----------|-------|-------|------------|
| 1 | أستطيع العودة لحالتي الطبيعية بسرعة بعد المرور بأوقات صعبة                |               |          |       |       |            |
| 2 | أمرُّ بوقت صعب خلال الأحداث الضاغطة .                                     |               |          |       |       |            |
| 3 | أخرج سريعاً من دائرة الضغوط النفسية .                                     |               |          |       |       |            |
| 4 | أشعر بصعوبة في التعافي والشعور بالانتعاش بعد مروري بتجربة أو حادثة سيئة . |               |          |       |       |            |
| 5 | غالباً أتجاوز الأوقات الصعبة بعدد قليل من المشكلات                        |               |          |       |       |            |
| 6 | أستغرق وقتاً طويلاً لتجاوز الصعوبات والعوائق في حياتي .                   |               |          |       |       |            |

### مقياس الضغوط المدركة

| م  | العبارات   | أبدأ | نادراً | أحياناً | غالباً | كثيراً جداً |
|----|--|------|--------|---------|--------|-------------|
| 1  | كم مرة كنت مستاء من أشياء غير متوقعة حدثت لك في الشهر الماضي ؟                                   |      |        |         |        |             |
| 2  | كم مرة شعرت بعدم القدرة على التحكم في الأشياء المهمة في حياتك في الشهر الماضي ؟                  |      |        |         |        |             |
| 3  | كم مرة شعرت بالضيق والعصبية في الشهر الماضي؟   |      |        |         |        |             |
| 4  | كم مرة شعرت بالثقة في قدراتك على التعامل مع مشكلاتك الشخصية في الشهر الماضي ؟                    |      |        |         |        |             |
| 5  | كم مرة شعرت أن الأمور تجري كما تريد في الشهر الماضي ؟  |      |        |         |        |             |
| 6  | كم مرة شعرت بعدم القدرة على التعامل مع جميع الأمور التي ينبغي عليك أن تقوم بها في الشهر الماضي ؟ |      |        |         |        |             |
| 7  | كم مرة كنت قادراً على التحكم بالغضب في الشهر الماضي ؟  |      |        |         |        |             |
| 8  | كم مرة شعرت بأنك قادر على التحكم في جميع الأمور في الشهر الماضي ؟                                |      |        |         |        |             |
| 9  | كم مرة كنت غاضباً من أمور حدثت وكنت غير قادر على التحكم فيها في الشهر الماضي؟                    |      |        |         |        |             |
| 10 | كم مرة شعرت أن الصعوبات أصبحت خارجة عن نطاق السيطرة ولم تستطع تجاوزها في الشهر الماضي ؟          |      |        |         |        |             |

## مقياس مهارة حل المشكلات

| م  | العبارات   | دائماً | أغلب الأحيان | بعض الأحيان | نادراً | أبداً |
|----|--|--------|--------------|-------------|--------|-------|
| 1  | عندما يفشل أحد الحلول الممكنة للمشكلة لا أبحث عن أسباب فشل هذا الحل                              |        |              |             |        |       |
| 2  | عندما أواجه مشكلة معقدة لا أهتم بوضع استراتيجية لجمع المعلومات لأحدد ما هي المشكلة بالضبط        |        |              |             |        |       |
| 3  | عندما تفشل جهودي الأولى من أجل حل المشكلة أفقد قدرتي على التعامل مع الوضع                        |        |              |             |        |       |
| 4  | بعد حلتي للمشكلة لا أحل ما كان صحيحاً وما حدث من خطأ   |        |              |             |        |       |
| 5  | أنا دائماً قادر على صنع بدائل إبداعية لحل المشكلة  |        |              |             |        |       |
| 6  | بعد محاولتي لحل المشكلة بشكل فعلي أستغرق وقتاً طويلاً لمقارنة نتائج حل المشكلة مع ما توقعت حدوثه |        |              |             |        |       |
| 7  | عندما تكون لدي مشكلة أفكر في عدة طرق للتعامل معها ومع ذلك لا أستطيع الإتيان بالكثير من الأفكار   |        |              |             |        |       |
| 8  | عندما أواجه مشكلة أقوم باختبار مشاعري تجاه المشكلة لفهمها بشكل أعمق                              |        |              |             |        |       |
| 9  | لدي القدرة على حل معظم المشكلات حتى ولو ظهر مبدئياً أنه لا توجد حلول مباشرة                      |        |              |             |        |       |
| 10 | لدي القدرة على اتخاذ القرارات وأكون مرتاحاً لها لاحقاً   |        |              |             |        |       |
| 11 | عندما أواجه مشكلته أميل إلى تطبيق أول إجراء يخطر ببالي لحل المشكلة                               |        |              |             |        |       |
| 12 | أحياناً أقوم بحل مشاكلي الشخصية مباشرة إذا لم أتعرض للتشويش                                      |        |              |             |        |       |
| 13 | عندما أتخذ قرار لحل مشكلة ما لا أضيع الوقت للنظر في فرص نجاح كل البدائل                          |        |              |             |        |       |
| 14 | عند مواجهتي لمشكلة ما أتوقف وأفكر قبل أن قبل أن أقرر الخطوة التالية                              |        |              |             |        |       |
| 15 | عموماً أنا مع الفكرة التي تتبادر إلى ذهني أولاً  |        |              |             |        |       |
| 16 | عند اتخاذ قرار ما أزن عواقب كل بديل وأقارنها ببعضها  |        |              |             |        |       |
| 17 | عندما أضع خطط لحل مشكلة ما أكون واثقاً من تطبيقها  |        |              |             |        |       |
| 18 | أحاول توقع النتائج العامة للأسلوب الذي أعمل عليه   |        |              |             |        |       |

|  |  |  |  |  |   |    |
|--|--|--|--|--|---|----|
|  |  |  |  |  | عندما أحاول التفكير في حلول ممكنة لمشكلة ما لا أضع خيارات كثيرة                                 | 19 |
|  |  |  |  |  | أعطي الوقت والجهد الكافي لحل المشكلة  | 20 |
|  |  |  |  |  | عندما أواجه موقفاً جديداً أكون واثقاً من قدرتي على التعامل مع المشكلات التي قد تنشأ             | 21 |
|  |  |  |  |  | على الرغم من عملي على المشكلة أشعر في بعض الأحيان بالثقت وأني لا أعرف على الحل الحقيقي للمشكلة. | 22 |
|  |  |  |  |  | أصدر أحكام مفاجأة وبعد ذلك أشعر بالندم  | 23 |
|  |  |  |  |  | أؤمن بقدرتي على حل المشكلات الجديدة والصعبة   | 24 |
|  |  |  |  |  | لدي طرق منظمة لمقارنة البدائل وصنع القرار   | 25 |
|  |  |  |  |  | عند مواجهة مشكلة ما عادة لا أعيد النظر في الظروف التي قد تساهم في مشكلتي                        | 26 |
|  |  |  |  |  | عندما أواجه مشكلة أول شيء أقوم بعمله هو عمل دراسة شاملة للوضع                                   | 27 |
|  |  |  |  |  | أحيانا أكون متوتراً بحيث أصبح غير قادر على إيجاد طرق أخرى للتعامل مع مشكلتي                     | 28 |
|  |  |  |  |  | بعد اتخاذ القرار تكون النتائج متناسبة مع التوقعات   | 29 |
|  |  |  |  |  | عند تعرضي لمشكلة ما لا أكون متأكداً من قدرتي على مواجهتها                                       | 30 |
|  |  |  |  |  | أقوم بمحاولة تحديد المشكلة عندما أكون واعياً بوجودها  | 31 |

## Summary of the study

This study aimed to determine the prevalence of perceived stress among teachers and their relationship with both resilience and problem solving skill, where the sample of the study consisted of 300 teachers distributed to 150 male teachers and 150 female teachers teacher of Al-Dhahira Governorate.

In order to achieve the objectives of the study, I used the perceived stress scale (Cohen et al.,1983) and resilience scale (Smith et al.,2008) and problem solving skill scale (Sahin. 1993). The researcher has translated all the previous standards, as verified by the sincerity and consistency standards prior to its reintroduction to the random sample consisted of 40 teachers; 20 male teachers and 20 female teachers.

The study indicated the following results:

The common perceptions of pressure were indicated by the teachers in some points:

1) The common pressures were summarized as viewpoints by the teachers:

- confidence in their ability to deal with personal problems.

- lack of control and exceeded capacity difficulties.

2) It is associated with high degree of resilience linked with low perceived stress pressure upon the raising at the level indication (0.01).

3) There are no significant differences between variables (perceived stress ,resilience and problem solving skills) due to the variable gender (male, female)

4) there is a direct correlation function between perceived stress and problem solving skills the level of significance of 0.01, i.e. that the more skill a teacher on solving problems severely decreased perceived stress.

5) It is pointed out the results of regression linear that the perceived stress interpreted 24.5% of the contrast happening in the problem solving skills.

6) The results of the linear regression shows that the resilience of the teacher has contributed to the perceived stress disparity and it has increased by 18.5 % .

Finally , it has been interpreted and discussed in the light of the results of this topic, or similar topics, and has reached a set of recommendations or suggestions for further research.



Sultanate of Oman  
University of Nizwa  
College of Science & Arts  
Department of Education & Humanity Studies

Perceived Stress Among Teachers And Their Relationship With  
Resilience & Problem Solving Skills In Al-Dhahirah  
Province In The Sultanate Of Oman

In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Arts  
by: Khalid Matter Mohammed Al Rubkhi

Under the supervision of :

Prof. Samer Radwan

Dr. Mutta Barakat

Dr. Mahmood Qassim

2016/2015