



كلية التربية

مجلة شباب الباحثين



جامعة سوهاج

## المرونة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى المُرشدين التربويين في منطقة النقب في الداخل الفلسطيني

إعداد

مزنة فؤاد مصطفى حليجل

باحثة دكتوراه - الجامعة العربية الأمريكية -

فلسطين

تاريخ قبول النشر: ١٦ مايو ٢٠٢٥ م

تاريخ استلام البحث: ٦ مايو ٢٠٢٥ م -

## المستخلص

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في منطقة النقب في الداخل الفلسطيني، كما تسعى إلى الكشف عن الفروق تبعاً للنوع الاجتماعي، وتحديد طبيعة العلاقة بين مستوى المرونة النفسية وأنماط أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق استبيان مكوّن من مقياسين: مقياس المرونة النفسية المطوّر، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط. تم جمع البيانات من عينة قوامها ١١٠ مرشداً ومرشدة (١٢ ذكراً، و٩٨ أنثى)، تراوحت أعمارهم بين ٢٥ و ٥٥ عاماً، بمتوسط عمري بلغ ٤١.٦ سنة، وانحراف معياري قدره ٦.٣ سنوات.

أظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، وكذلك مستوى استخدام أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط مثل الدعم الاجتماعي والمواجهة الفعالة وحل المشكلات. في المقابل، كان استخدام الأساليب السلبية مثل التجنب والمواجهة الانفعالية في مستوى منخفض إلى متوسط. كما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية أو في أساليب المواجهة تُعزى لمتغير النوع. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية واستخدام أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط فقط، بينما لم ترتبط المرونة النفسية بأساليب المواجهة السلبية ارتباطاً دالاً.

وأوصت الدراسة بضرورة تطوير برامج تدريبية لتعزيز المرونة النفسية لدى المرشدين التربويين، وتوفير دعم مؤسسي مستدام يعزز قدرتهم على التكيف مع التحديات المهنية في البيئات التربوية الصعبة.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية، الضغوط النفسية، أساليب مواجهة الضغوط، المرشد

التربوي.

## Abstract

This study aimed to explore the level of psychological resilience and stress coping strategies among educational counselors in the Negev region of the Palestinian interior. It also sought to examine differences based on gender and to identify the nature of the relationship between psychological resilience and the various types of coping strategies.

The study adopted a descriptive-analytical approach and utilized a questionnaire consisting of two scales: a developed Psychological Resilience Scale and a Stress Coping Strategies Scale. Data were collected from a sample of 110 counselors (12 males and 98 females), with ages ranging from 25 to 55 years, a mean age of 41.6 years, and a standard deviation of 6.3 years.

The results revealed that the participants demonstrated a high level of psychological resilience and predominantly used positive coping strategies such as social support, active coping, and problem-solving. In contrast, negative coping strategies like avoidance and emotional confrontation were used at low to moderate levels. No statistically significant differences were found in resilience or coping strategies based on gender. A statistically significant positive correlation was found between the level of psychological resilience and the use of positive coping strategies only, while the correlation with negative strategies was not significant.

The study recommends the development of targeted training programs to enhance psychological resilience among educational counselors and the provision of sustainable institutional support to improve their adaptability to professional challenges in demanding educational environments.

**Keywords:** Psychological resilience, psychological stress, coping strategies, educational counselor.

## المقدمة

تُعد الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية عالمية لا يخلو منها مجتمع أو مهنة، إذ يُواجه الأفراد في حياتهم اليومية مواقف وأحداثًا تتطلب منهم قدرًا من التكيف النفسي والانفعالي. وفي العصر الحديث، ازدادت وتيرة هذه الضغوط بفعل تسارع وتيرة الحياة، وتراكم الأعباء المعيشية والمهنية، مما جعل الصحة النفسية محورًا رئيسيًا في الدراسات النفسية والاجتماعية المعاصرة (Lazarus & Folkman, 1984). وتُشير منظمة الصحة العالمية إلى أن الضغوط النفسية المزمنة تُعدّ من أهم العوامل المؤثرة سلبيًا في الأداء الوظيفي والصحة العامة، مما يُحتم البحث عن آليات المواجهة الفعالة لها. (World Health Organization, 2022)

ضمن هذا السياق، برز مفهوم المرونة النفسية (Psychological Resilience) كأحد أهم المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية الإيجابية، حيث يُعبّر عن قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوط والعودة إلى التوازن النفسي بعد التعرض للصدمات أو النكسات الحياتية. (Reivich & Shatté, 2002) وتُعد المرونة النفسية عاملاً وقائيًا يساعد الفرد على مقاومة الآثار السلبية للضغوط والاحتراق النفسي، كما تساهم في تعزيز الشعور بالرضا والثقة والكفاءة الذاتية. (Connor & Davidson, 2003)

وقد ازدادت أهمية هذا المفهوم في ميدان التربية والإرشاد النفسي، خصوصًا لدى الفئات المهنية التي تتعامل يوميًا مع مشكلات الآخرين وتلعب دورًا في مساعدتهم، مثل المعلمين والمرشدين التربويين. فالمرشد التربوي، بحكم وظيفته، يُواجه مستويات مرتفعة من الضغط النفسي الناتج عن تعدد المهام، وتنوع المشكلات الطلابية، وتوقعات الإدارة وأولياء الأمور، إضافة إلى التحديات الإدارية والبيئية. (Mullen et al., 2018) وتُشير الدراسات إلى أن غياب المرونة النفسية الكافية لدى المرشدين قد يؤدي إلى ضعف الأداء، وارتفاع مستويات القلق والإجهاد، وربما الانسحاب المهني المبكر. (Fye et al., 2020)

في السياق الفلسطيني، وتحديدًا في منطقة النقب في الداخل الفلسطيني، تزداد حدة هذه التحديات نتيجة لطبيعة الواقع الاجتماعي والسياسي الذي يعيشه المواطنون الفلسطينيون هناك، حيث يعاني المرشدون من ضغط الظروف الاقتصادية المحدودة، ونقص الموارد التعليمية، والتهميش المؤسسي، إلى جانب التوترات المجتمعية والثقافية التي تنعكس على البيئة المدرسية (أبو سعد، ٢٠١٤). هذه الظروف المعقدة تجعل من وظيفة المرشد التربوي

أكثر حساسية، وتستدعي توافر مقومات نفسية ومهنية متقدمة، في مقدمتها المرونة النفسية والقدرة على استخدام أساليب مواجهة فعالة للتعامل مع الضغوط المستمرة.

وأساليب مواجهة الضغوط تُعدّ من المحاور الأساسية في فهم كيفية تفاعل الأفراد مع المواقف الضاغطة، حيث تختلف في نوعها وفعاليتها بين الأشخاص. وقد صنّفها كل من لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) إلى أساليب موجهة نحو المشكلة (مثل التخطيط وحل المشكلات)، وأخرى موجهة نحو الانفعال (مثل التنفيس أو التجنب)، ويُعد اختيار الأسلوب المناسب عاملاً حاسماً في التأقلم النفسي. (Lazarus & Folkman, 1984)

من هنا، تنبع أهمية البحث الحالي في أنه يسعى إلى ربط متغيرين أساسيين في ميدان الإرشاد النفسي والتربوي: المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، من خلال دراسة تطبيقية تستهدف المرشدين التربويين في منطقة النقب، لفهم كيفية تفاعلهم مع الضغوط المهنية، ومستوى المرونة لديهم، ونوعية الاستراتيجيات التي يعتمدونها في مواجهة التحديات. إن هذا الربط يكتسب قيمة خاصة في بيئة مثل النقب، حيث تتعدد التحديات البنيوية والظروف الضاغطة.

### مشكلة البحث

على الرغم من وجود دراسات متعددة تناولت العلاقة بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى فئات مختلفة من العاملين في مجالات الصحة والتعليم، إلا أن المرشدين التربويين في الداخل الفلسطيني - وتحديداً في منطقة النقب - لم يحظوا بالاهتمام البحثي الكافي في هذا السياق. وتُعد منطقة النقب من المناطق التي تتميز بخصوصية سوسولوجية وثقافية وسياسية، حيث يعيش السكان العرب في ظل ظروف معيشية صعبة، تتسم بندرة الموارد، وضغوط التهميش، مما ينعكس على البيئة المدرسية عموماً، وعلى أداء المرشد التربوي بشكل خاص، على الرغم من وجود أدبيات تناولت المرونة النفسية في سياقات عربية، فإن غالبية الدراسات تركزت في مجتمعات حضرية أكثر استقراراً، أو على فئات أخرى كالطلبة والمعلمين، في حين تُعد فئة المرشدين التربويين في النقب شبه مغيبة من حيث تناول البحثي المتخصص. كما أن أغلب الدراسات ركزت على قياس مستويات المرونة أو الضغوط بشكل منفصل، دون التعمق في العلاقة التفاعلية بين المرونة النفسية وطرق المواجهة في

هذا السياق الجغرافي والمهني المحدد، حيث تكمن مشكله الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما مستوى المرونة النفسية لدى المرشدين التربويين في منطقة النقب في الداخل الفلسطيني؟
٢. ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها المرشدون التربويون في منطقة النقب في الداخل الفلسطيني؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تُعزى إلى متغير النوع؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تُعزى إلى متغير النوع؟
٥. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في منطقة النقب؟

#### اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

١. تحديد مستوى المرونة النفسية لدى المرشدين التربويين العرب في منطقة النقب.
٢. التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى المرشدين التربويين العرب في منطقة النقب.
٣. الكشف عن الفروق بين متوسطات استجابات افراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير النوع.
٤. الكشف عن الفروق بين متوسطات استجابات افراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع
٥. التحقق من وجود علاقة بين مستوى المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في منطقة النقب.

## أهمية الدراسة

تنقسم أهمية الدراسة الى قسمين وهما:

### أولاً: الأهمية النظرية

تُساهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات النفسية والتربوية من خلال تسليط الضوء على العلاقة بين متغيرين نفسيين أساسيين هما: المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، في بيئة فلسطينية خاصة لم تحظ بالاهتمام الكافي في الدراسات السابقة. وتأتي هذه الدراسة لتُغطي فجوة بحثية واضحة تتعلق بندرة الأبحاث التي تناولت هذه العلاقة في أوساط المرشدين التربويين العاملين في منطقة النقب، رغم خصوصية هذا السياق الثقافي والاجتماعي. كما تقدم الدراسة إطاراً نظرياً وتطبيقياً يمكن أن يُبنى عليه في دراسات لاحقة، سواء في فلسطين أو في مجتمعات أخرى تواجه ظروفًا مشابهة. إضافة إلى ذلك، تُساهم الدراسة في اختبار الفروق ذات الدلالة الإحصائية وفقاً لمتغيرات ديموغرافية مثل الجنس والعمر والمرحلة التعليمية، مما يعمق الفهم العلمي لتأثير هذه المتغيرات على مستوى المرونة النفسية واستراتيجيات المواجهة.

### ثانياً: الأهمية العملية

على المستوى العملي، توفر نتائج هذه الدراسة بيانات ميدانية مهمة يمكن أن تُستخدم في تحسين برامج التأهيل والتدريب المهني للمرشدين التربويين، سواء من قبل وزارات التربية والتعليم، أو أقسام الإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية. كما تُساعد هذه النتائج في تصميم برامج دعم نفسي وتدخلات وقائية تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية لدى المرشدين، وتمكينهم من تبني أساليب مواجهة أكثر فاعلية، مما ينعكس بشكل مباشر على جودة الخدمات الإرشادية المقدمة للطلبة، وعلى المناخ النفسي العام داخل المدارس. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تعزيز المرونة لدى المرشدين يُعدّ أحد الوسائل الوقائية المهمة للحد من الاحتراق المهني والضغوط المزمنة، وبالتالي الحفاظ على استمرارياتهم المهنية وقدرتهم على العطاء.

## حدود الدراسة

تحدد الدراسة بالحدود الآتية:

١. الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية من المرشدين التربويين في رياض الأطفال والمدارس الحكومية العربية في منطقة النقب والتي بلغ عددا (١١٠) مرشدا ومرشدة..
٢. الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة خلال الفصل الأول للعام الدراسي ٢٠٢٥.
٣. الحدود المكانية: المؤسسات التعليمية الحكومية العربية بكافة فئاتها (رياض الأطفال، المدارس الابتدائية، المدارس الإعدادية، المدارس الثانوية) في منطقة النقب.
٤. الحدود الموضوعية: تركز هذه الدراسة على المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط والعلاقة بين المرونة النفسية وبأساليب مواجهة الضغوط النفسية في ضوء متغيرات الجنس، العمر والمرحلة التعليمية التي يعمل بها المرشدون في منطقة النقب.

## مصطلحات الدراسة

المرونة النفسية : بأنها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة، وتحقيق نوع من التعافي النفسي بعد التعرض للأزمات أو الصدمات، والعودة إلى حالة من التوازن الانفعالي والسلوكي. (American Psychological Association, 2020) فهي لا تمثل فقط الاستجابة الفورية للأزمة، بل تشمل أيضاً عمليات التعلم والتأقلم طويلة المدى التي تطور من قدرة الفرد. (Southwick et al., 2014)

الضغوط النفسية : هي حالة من التوتر أو الاستثارة الانفعالية التي تنشأ عندما يدرك الفرد أن متطلبات البيئة تفوق موارده أو قدراته. (Lazarus & Folkman, 1984) ووفق منظمة الصحة العالمية (WHO, 2022) ، فإن الضغط هو "حالة من القلق أو التوتر العقلي تنجم عن موقف صعب يتجاوز قدرة الفرد على التكيف."

أساليب مواجهة الضغوط: هي استجابات سلوكية وانفعالية يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة بهدف التكيف أو تقليل أثرها، وتشمل أساليب إيجابية مثل حل المشكلات والدعم الاجتماعي، وأخرى سلبية كالتجنب والانفعال. (Lazarus & Folkman, 1984) وقد اعتمدت الدراسة الحالية تصنيف واکلي (٢٠١٤) الذي يضم خمسة أنماط: حل المشكلات،

المواجهة الفعالة، الدعم الاجتماعي، التجنب، والمواجهة الانفعالية. يُعد اختيار الأسلوب المناسب مؤشراً على كفاءة الفرد النفسية واستعداده للتأقلم الإيجابي.

### الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية

شقورة (2012)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات، باستخدام المنهج الوصفي. تم تطبيق الدراسة على عينة من طلبة جامعة الأزهر، واستخدم الباحث مقياسين أحدهما لقياس المرونة النفسية والآخر لقياس الرضا عن الحياة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ارتفاع مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وأوصت الدراسة بضرورة تنمية مهارات المرونة لدى الشباب كإحدى الركائز الأساسية للرفاه النفسي.

Fye وآخرون (2020)

سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب المواجهة غير التكيفية ومستوى الاحتراق المهني لدى المرشدين المدرسين، ودور المرونة النفسية في التخفيف من هذا الاحتراق. استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت الدراسة على عينة من المرشدين باستخدام ثلاثة مقاييس: مقياس الاحتراق المهني، مقياس أساليب المواجهة، ومقياس المرونة النفسية. أظهرت النتائج أن ضعف المرونة النفسية ارتبط بزيادة استخدام أساليب المواجهة غير التكيفية وارتفاع مستويات الاحتراق، وأوصت الدراسة بضرورة توفير دعم نفسي ومهني لتعزيز المرونة.

جابر (2021)

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين المرونة النفسية الإيجابية والسعادة النفسية لدى المرشدين التربويين، إضافة إلى دراسة الدور الوسيط للأداء المهني. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على عينة مكونة من ٢٢٤ مرشداً ومرشدة، من خلال ثلاث مقاييس مقننة لقياس المتغيرات الثلاثة. أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين المرونة النفسية والسعادة، وأن الأداء المهني يعمل كمتغير وسيط، مما يؤكد أهمية دعم الجوانب المهنية لتحسين الصحة النفسية.

**خضر وآخرون (2021)**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي المعاهد الأزهرية. استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من ١٢٠ معلمًا ومعلمة، باستخدام مقياسين لقياس كل من المرونة النفسية وأساليب المواجهة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين المتغيرين، وتفوق الإناث في كل من المرونة وأساليب المواجهة. وأوصت الدراسة بتصميم برامج تدريبية لتدعيم مهارات التفاؤل والتفكير الإيجابي.

**de la Fuente وآخرون (2021)**

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين المرونة النفسية واستراتيجيات التكيف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، ومدى تأثيرها في تقليل الاحتراق الأكاديمي. استخدمت الدراسة المنهج الكمي الارتباطي، وطبقت على عينة مكونة من ١١٢٦ طالبًا جامعيًا. استخدم الباحثون مقياسي المرونة النفسية واستراتيجيات الضغط. أظهرت النتائج أن الطلبة ذوي المرونة المرتفعة يميلون إلى استخدام استراتيجيات تكيفية فعالة، وكانوا أقل عرضة للاحتراق، وأوصت الدراسة بضرورة تنفيذ تدخلات نفسية لتقوية المرونة.

**Pirc و Pečjak (2022)**

استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية ومهارات التنظيم الانفعالي والتعاطف لدى المعلمين. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على عينة من المعلمين من خلال أدوات مقننة. أظهرت النتائج أن المعلمين ذوي المرونة المرتفعة امتلكوا مستويات أعلى من التنظيم الانفعالي والتقمص العاطفي، وأوصت الدراسة بدمج التدريب الانفعالي في برامج إعداد المعلمين.

**Barnová وآخرون (2023)**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وضغوط العمل لدى معلمي المدارس المهنية، باستخدام المنهج الوصفي. طبقت الدراسة على عينة من ٤٧٤ معلمًا، واعتمد الباحثون على مقياس CD-RISC لقياس المرونة. أظهرت النتائج أن المعلمين ذوي الخبرة العالية أظهروا مستويات مرونة نفسية أعلى، كما أن المرونة ساهمت في استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة، وأوصت الدراسة بتطوير برامج تدريبية مخصصة للمعلمين الجدد لتعزيز المرونة.

**(2025)Wirzberger و Baatz**

قدمت هذه الدراسة مراجعة منهجية شاملة لـ ١٠ سنوات من البحوث المتعلقة بالمرونة النفسية لدى المعلمين. بينت النتائج أن المرونة ترتبط ارتباطاً موجباً بالصحة النفسية والرضا الوظيفي وتقلل من مستويات الاحتراق المهني. وأكدت المراجعة غياب البرامج المؤسسية المنهجية لدعم المرونة، وأوصت بتطوير تدخلات تربوية ممنهجة تعزز هذا المفهوم.

**ثانياً: الدراسات المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط****الضريبي(2010)**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية لدى عمال مصنع زجاج القدم، ومعرفة أثر متغيرات المؤهل العلمي والعمر والخبرة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت على عينة مكونة من ٢٠٠ عامل باستخدام مقياس من إعداد الباحث. أظهرت النتائج أن الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً من السلبية، وأن هناك فروقاً دالة تبعاً للخبرة والعمر والمؤهل، لصالح من لديهم خبرة وأعمار أكبر.

**المشوح والوهظة(2015)**

استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين في المرحلة الثانوية. استخدمت الدراسة المنهج الارتباطي، وطبقت على عينة مكونة من ١٥٠ مرشداً، باستخدام مقياسين مقننين. أظهرت النتائج اعتماداً كبيراً على الاستراتيجيات الإيجابية مثل الضبط الانفعالي والدعم الاجتماعي، وانخفاضاً في استخدام الأساليب السلبية مثل التجنب، وأوصت بتعزيز الذكاء الانفعالي في برامج التأهيل.

**عبدالوات والدحادحة(2015)**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية نحو العمل لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية. استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت الدراسة على عينة من ١٠٣ مرشداً ومرشدة باستخدام مقياسين: أحدهما للضغوط النفسية والآخر للدافعية. أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط والدافعية كان متوسطاً، وأن الراتب والحوافز كان أكثر مصادر الضغط تأثيراً. كما لم توجد فروق دالة تبعاً للنوع أو المؤهل، باستثناء بُعد الراتب لصالح الإناث.

## مماي وين عيسى (2022)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وفاعلية التدريس لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وتحليل الفروق تبعًا للجنس والأقدمية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت على عينة مكونة من ٢٢١ معلمًا ومعلمة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات المواجهة وفاعلية التدريس، وعدم وجود فروق تبعًا للجنس، مع ظهور فروق لصالح ذوي الأقدمية في فاعلية التدريس.

## تعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من العرض السابق أن أغلب الدراسات، سواء التي تناولت المرونة النفسية أو أساليب مواجهة الضغوط، أجمعت على أهمية هذين المتغيرين في التكيف مع الضغوط المهنية وتحسين الأداء النفسي والوظيفي، خصوصًا في البيئات التعليمية والإرشادية. وقد أظهرت هذه الدراسات بصورة متكررة أن المرونة النفسية تُعد أحد أبرز العوامل الوقائية التي تمكن الأفراد من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة والاحتفاظ بالتوازن النفسي، كما هو ظاهر في دراسات جابر (2021)، Fye وآخرون (٢٠٢٠)، و Barnová وآخرون (2023).

كما أظهرت العديد من الدراسات، مثل دراسة خضر وآخرون (٢٠٢١) و de la Fuente وآخرون (٢٠٢١)، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والاستراتيجيات الإيجابية في مواجهة الضغوط، وهو ما يدعم فرضية أن الأفراد ذوي المرونة العالية يميلون إلى تبني أساليب مواجهة أكثر فاعلية، مثل حل المشكلات وطلب الدعم الاجتماعي، في حين يرتبط انخفاض المرونة باستخدام أساليب غير تكيفية كالتجنب والانفعال.

من جهة أخرى، أشارت الدراسات التي تناولت استراتيجيات المواجهة، مثل الضريبي (٢٠١٠) والمشوح والوهبة (٢٠١٥)، إلى أن العاملين في السياقات المهنية المختلفة، لا سيما التعليمية، يفضلون استخدام الأساليب الإيجابية في المواجهة كلما زادت خبرتهم أو تقدموا في العمر، مما يبرز دور العوامل الشخصية والمهنية في تشكيل استجابات الأفراد للضغوط. وفي السياق ذاته، كشفت دراسة مماي وين عيسى (٢٠٢٢) عن علاقة مباشرة بين نوعية استراتيجيات المواجهة وفاعلية التدريس، مما يعكس الأثر العملي للمواجهة النفسية في الأداء المهني.

ورغم ثراء الأدبيات السابقة من حيث تنوع العيّات (معلمون، مرشدون، طلاب جامعيون، عمال...) وتعدد البيئات المهنية، إلا أن هناك فجوة بحثية واضحة في الدراسات التي استهدفت المرشدين التربويين في الداخل الفلسطيني، وتحديدًا في منطقة النقب، وهي بيئة تمتاز بتحديات مركبة تتعلق بالبُعد الاجتماعي والثقافي والمؤسسي. فمعظم الدراسات ركزت إما على الطلبة أو على المعلمين، في حين ظلّ المرشد التربوي، الذي يواجه ضغوطًا متعدّدة ومركبة، موضوعًا بحثيًا هامشيًا رغم أهمية دوره.

علاوة على ذلك، قلما تناولت الدراسات العلاقة التفاعلية بين المرونة النفسية وأساليب المواجهة ضمن بيئة تفتقر إلى الدعم المؤسسي، كما هو الحال في النقب، ولم تُحلّل مدى تأثر تلك العلاقة بمتغيرات مثل النوع، أو المرحلة التعليمية التي يخدم بها المرشد. وهذا ما تسعى إليه الدراسة الحالية، التي لا تكتفي بالكشف عن مستوى المرونة وأساليب المواجهة، بل تبحث أيضًا في طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما، إلى جانب اختبار الفروق تبعًا للنوع الاجتماعي، في إطار يعكس الواقع النفسي والمهني للمرشدين التربويين في النقب.

### منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، الذي يُعد من أكثر المناهج ملاءمة في الدراسات النفسية والاجتماعية التي تهدف إلى وصف الظواهر كما هي قائمة في الواقع، وتحليل علاقاتها والمتغيرات المؤثرة فيها (عبيدات وآخرون، ٢٠١٦). وتم استخدام الأسلوب المسحي باستخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات من أفراد العينة المستهدفة، وذلك لسهولة تطبيقه، وفاعليته في الوصول إلى عدد كبير من المشاركين ضمن وقت وجهد

### مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع المرشدين التربويين العاملين في رياض الأطفال والمدارس الحكومية في المجتمع العربي في منطقة النقب، والبالغ عددهم وفقًا لإحصائيات وزارة التربية والتعليم للعام ٢٠٢٥ ما مجموعه (200) مرشدًا ومرشدة. ويمثل هذا المجتمع شريحة مهنية فاعلة ومؤثرة في البيئة التربوية، ويُعد من الفئات المعرضة لضغوط نفسية نتيجة لطبيعة عملها من جهة، وظروف السياق الاجتماعي من جهة أخرى.

## عينة الدراسة

تم اعتماد معادلة روبرت ماسون (Robert Mason) لتحديد الحجم المناسب للعينة، حيث أشارت النتائج إلى ضرورة توفر 138 مشاركاً لبلوغ مستوى الثقة الإحصائية المقبول. ومع ذلك، وحرصاً على شمولية البيانات، تم توزيع الاستبانة على كامل أفراد مجتمع الدراسة. وقد بلغ عدد الاستبانات التي تم استرجاعها بعد الاستبعاد النهائي ١١٠ استبانة صالحة للتحليل.

### الجدول (١)

توزيع افراد عينة الدراسة حسب خصائصها المهنية

النسبة المئوية (Percent)	التكرار (Frequency)	الفئة	الخصائص المهنية
10.9	12	ذكر	الجنس
89.1	98	أنثى	
100.0	110	الإجمالي	
18.2	20	من ٢٥-٣٥ سنة	العمر
55.5	61	من ٣٦-٤٥ سنة	
19.1	21	من ٤٦-٥٥ سنة	
7.3	8	لكثر من ٥٥ سنة	
100.0	110	الإجمالي	
18.2	20	من ١-٥ سنة	سنوات الخبرة
15.5	17	من ٦-١٠ سنة	
66.4	73	أكثر من ١٠ سنوات	
100.0	110	الإجمالي	
10.0	11	رياض أطفال	الفئة العمرية التي تعمل معها
39.1	43	المرحلة الابتدائية	
15.5	17	المرحلة الإعدادية	
35.5	39	المرحلة الثانوية	
100.0	110	الإجمالي	

## أدوات الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على أداتين رئيسيتين لجمع البيانات، تم تصميمهما واختيارهما بما يتناسب مع أهداف الدراسة ومحاورها، وبالاستناد إلى الأدبيات النفسية والتربوية الحديثة. الأداة الأولى هي مقياس المرونة النفسية، والذي قامت الباحثة ببنائه بعد الاطلاع على مجموعة من المقاييس والنماذج النظرية المتخصصة، أبرزها مقياس Connor & Davidson (2003) الذي تمت ترجمته وتقنيته في السياق العربي من قبل القلبي (٢٠١٦)،

بالإضافة إلى نماذج الزهيري (٢٠١٢) وعلي (٢٠٢٢). وقد تم تطوير هذا المقياس ليعكس الأبعاد الأساسية للمرونة النفسية في ضوء خصائص البيئة الفلسطينية وخصوصية عمل المرشد التربوي، حيث اشتمل في صورته النهائية على أربع وأربعين عبارة تغطي خمسة أبعاد رئيسية، هي: الكفاءة الشخصية، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات والانفتاح نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية، الشعور بالسيطرة، والإيمان بالقضاء والقدر. صيغت جميع العبارات بصيغة تقريرية تعكس مواقف وسلوكيات يمكن أن تصف واقع المرشدين التربويين في تعاملهم مع الصعوبات والضغوط.

ولجمع البيانات، طُلب من المفحوصين التعبير عن مدى انطباق كل عبارة عليهم من خلال مقياس ليكرت الخماسي، والذي يتضمن خمس درجات للاستجابة: "لا ينطبق علي أبدًا"، "لا ينطبق علي"، "ينطبق علي أحيانًا"، "ينطبق علي"، و"ينطبق علي جدًا". وقد خضعت الأداة لعملية تحكيم علمي من قبل مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والإرشاد التربوي، وذلك للتأكد من مناسبة العبارات وسلامة صياغتها ودقة تمثيلها للأبعاد النظرية. كما تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا ضمن دراسة استطلاعية، وأظهرت النتائج تمتع الأداة بدرجة ثبات عالية.

أما الأداة الثانية فهي مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقد استخدم في هذه الدراسة المقياس الذي أعدته بديعة واكلي (٢٠١٤)، وهو مقياس عربي معتمد يتناول خمسة أنماط رئيسية لاستراتيجيات المواجهة، وهي: أسلوب حل المشكلات، أسلوب المواجهة الفعالة، أسلوب الدعم الاجتماعي، أسلوب التجنب، وأسلوب المواجهة الانفعالية. يتألف المقياس من ثمان وثلاثين عبارة تقيس سلوكيات واستجابات الأفراد في مواجهة الضغوط اليومية والمهنية. وقد تم استخدام نفس صيغة مقياس ليكرت الخماسي لتوحيد نمط الإجابة، مما أتاح للمشاركين التعبير عن شدة استخدامهم لكل أسلوب بطريقة مرنة وموضوعية. خضع هذا المقياس كذلك للتحكيم من قبل مختصين في المجال النفسي لضمان صلاحيته في البيئة الفلسطينية، كما أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية ثباتًا مقبولًا للمقياس، مما يعكس ملاءمته لاستخدامه في الدراسة الحالية.

## الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

من أجل ضمان سلامة أدوات القياس المستخدمة في هذه الدراسة، وموثوقيتها في قياس كل من المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في منطقة النقب، تم التحقق من الخصائص السيكومترية للأداتين من حيث الصدق والثبات، وفقاً للمعايير المعتمدة في البحوث النفسية والتربوية.

### أولاً: الصدق

تم التأكد من الصدق الظاهري لأداتي الدراسة من خلال عرضهما على لجنة من المحكمين المتخصصين مكونة من (٨) محكمين في مجالي علم النفس التربوي والإرشاد، حيث تم تقييم مدى وضوح العبارات، ومدى ارتباط كل فقرة بالبعد الذي تنتمي إليه، وملاءمة الصياغة للثقافة المحلية والميدان الإرشادي. وقد أبدى المحكمون ملاحظاتهم وتوصياتهم بشأن بعض البنود، فقامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة، مثل إعادة صياغة عدد من العبارات لتصبح أكثر وضوحاً ودقة، وحذف بعض البنود التي تكررت دلاليًا أو لم تُضف محتوى جديداً.

أما صدق المحتوى، فقد تحقق من خلال تطبيق الأداتين على عينة استطلاعية صغيرة مماثلة لعينة الدراسة الفعلية، تم اختيارها عشوائياً من نفس مجتمع الدراسة. وقد طُلب من المشاركين تقديم آرائهم حول وضوح الفقرات وسهولة فهمها، ومدى مطابقتها للمواقف التي قد يمر بها المرشد التربوي في بيئة العمل. أظهرت النتائج توافقاً كبيراً بين آراء المحكمين وملاحظات المشاركين، مما يؤكد أن الأداة تُغطي الأبعاد المستهدفة بدقة ووضوح، وتتماشى مع مفاهيم الدراسة النظرية.

### ثانياً: الثبات

للتحقق من ثبات الأداة، والذي يُعبّر عن مدى اتساق الإجابات عبر بنود المقياس، تم استخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لكل بعد من أبعاد مقياسي الدراسة، بالإضافة إلى الثبات الكلي. وقد أظهرت النتائج أن مقياس المرونة النفسية حقق مستوى ثبات مرتفع، حيث تراوحت معاملات الثبات لبنوده الفرعية ما بين ٠.٦٤٠ و ٠.٧٨١، بينما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس ٠.٩١٧، وهو مؤشر على درجة ثبات ممتازة تؤكد موثوقية المقياس.

أما بالنسبة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط، فقد أظهرت أبعاده مستويات مقبولة وجيدة من الثبات، حيث تراوحت معاملات الثبات بين ٠.٦٨١ و ٠.٨٢٨. وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس الكلي ٠.٨١٠، مما يشير إلى اتساق داخلي جيد واستقرار في الاستجابات على فقرات المقياس.

وبالنظر إلى الدرجة الكلية للأداة بشقيها، فقد بلغ معامل الثبات العام ٠.٩٠٠، وهو ما يعكس مستوى عاليًا من الاتساق والموثوقية، ويعزز صلاحية استخدام الأداة في الدراسة الحالية، ويؤكد أنها قادرة على قياس المتغيرات المستهدفة بدقة وثبات علمي. بناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن الأداتين المستخدمتين في هذه الدراسة تتمتعان بدرجة عالية من الصدق والثبات، مما يؤهلها للاستخدام في الميدان التربوي والبحثي، ويسهم في ضمان الوصول إلى نتائج دقيقة يُمكن الاعتماد عليها في تفسير العلاقة بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرشدين التربويين في منطقة النقب.

#### الجدول (٢)

#### معامل الثبات (ألفا كرونباخ)

البُعد	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)
الكفاءة الشخصية	0.640
مقاومة التأثيرات السلبية	0.739
تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة	0.756
السيطرة	0.781
الإيمان بالقضاء والقدر	٠,٦٦٢
مقياس المرونة النفسية	0.917
اسلوب حل المشكلات	0.730
اسلوب المواجهة الفعالة	0.691
اسلوب الدعم الاجتماعي	0.828
اسلوب التجنب	0.684
اسلوب المواجهة الانفعالية	0.681
مقياس الضغط النفسي	٠,٨١٠
الدرجة الكلية للأداة	0.900

تؤكد هذه النتائج أن الأداة فعالة وملائمة للاستخدام في هذه الدراسة، حيث توفر مستوى ثبات عاليًا يمكن الاعتماد عليه للحصول على نتائج دقيقة ومُعتمدة علميًا.

## نتائج الدراسة وتفسيرها :

تم عرض أسئلة الدراسة كما جاءت في البند السابق بالترتيب وكانت نتائجها كما يلي:  
السؤال الاول: ما مستوى المرونة النفسية لدى المرشدين التربويين في منطقة النقب في الداخل الفلسطيني؟

للإجابة عن هذا السؤال، قامت الباحثة باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس المرونة النفسية بأبعاده الخمسة، وذلك بهدف قياس مدى توافر هذه المهارة النفسية لدى المرشدين التربويين في البيئة المستهدفة.

### الجدول رقم (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة مقياس المرونة النفسية بأبعاده الخمسة

النتيجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
مرتفع	.242	3.58	الكفاءة الشخصية
متوسط	.328	3.33	مقاومة التأثيرات السلبية
مرتفع	.302	3.59	تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة
متوسط	.374	3.48	السيطرة
مرتفع	.314	3.56	الإيمان بالقضاء والقدر
مرتفع	.262	3.51	مقياس المرونة النفسية

أظهرت النتائج أن المتوسط الكلي لمستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة بلغ (٣.٥١) بانحراف معياري قدره (٠.٢٦٢)، وهو ما يشير إلى أن المرشدين التربويين في منطقة النقب يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية. ويُفسّر هذا المستوى المرتفع من خلال طبيعة البيئة التربوية والاجتماعية التي يعمل بها هؤلاء المرشدون، والتي تفرض عليهم التعرض المستمر لمواقف ضاغطة وتحديات متعددة، ما يدفعهم إلى تطوير آليات نفسية فعالة للتكيف، ومن بينها: الانفتاح على التغيير، قبول الذات، واستثمار العلاقات الاجتماعية كداعم نفسي. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بكون الكثير من المرشدين في النقب ينتمون إلى خلفية مجتمعية اعتادت على التعامل مع الضغوط البنوية، ما يكون لديهم خبرة تراكمية في إدارة التحديات، ويعزز أنماطاً من التوجه الإيماني والروحي تساهم في تعزيز الصمود النفسي، وهو ما يفسّر ارتفاع بُعد "الإيمان بالقضاء والقدر".

أما على مستوى الأبعاد، فقد أظهرت النتائج أن أعلى متوسط تحقق في بُعد تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية (3.59)، يليه بُعد الكفاءة الشخصية (3.58)، ثم الإيمان بالقضاء والقدر (3.56)، ما يعكس وجود ملامح قوة نفسية ومرونة داخلية لدى المرشدين. بينما جاء بُعد السيطرة قريباً من الحد الفاصل بين المتوسط والمرتفع (٣.٤٨)، وظهر بُعد مقاومة التأثيرات السلبية كأقل الأبعاد (٣.٣٣)، مما يدل على أن بعض المرشدين لا يزالون يعانون من صعوبات في التحكم الانفعالي المباشر أمام الضغوط اللحظية. عند مقارنة هذه النتائج بالدراسات السابقة، فإنها تتفق مع ما توصلت إليه دراسة جابر (2021) التي أظهرت أن المرشدين التربويين يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، خاصة في أبعاد مثل التفاؤل وتقدير الذات، كما أكدت الدراسة وجود علاقة بين المرونة والأداء المهني. كما تتماشى هذه النتائج مع ما ورد في دراسة الزغبى وعطا الله (2021) التي بينت أن المعلمين ذوي المرونة المرتفعة كانوا أقل تأثراً بالضغوط المرتبطة بالتغيرات الطارئة في بيئة العمل التربوي. كذلك، تدعم نتائج الدراسة الحالية ما توصلت إليه دراسة Barnová وآخرون (2023)، والتي أثبتت أن المرونة النفسية لدى العاملين في قطاع التعليم تُعدّ مؤشراً للصمود المهني والقدرة على تجاوز الإحباط والتحديات اليومية. وبهذا تؤكد نتائج الدراسة، في سياقها الفلسطيني الخاص، ما ذهب إليه الأدب النظري من أن المرونة النفسية ليست فقط سمة فردية، بل تتأثر أيضاً بالسياق الاجتماعي والثقافي، وتشكل أداة نفسية فعالة لمواجهة التحديات في البيئات الهشة والمعقدة، كما هو الحال في منطقة النقب.

السؤال الثاني: ما هي أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يتبناها المرشدون التربويون في منطقة النقب في الداخل الفلسطيني؟  
للإجابة على هذا السؤال، تم تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة لاختبار مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وذلك من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بُعد من أبعاد المقياس

## الجدول رقم (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة مقياس أساليب مواجهة الضغوط،

النتيجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البُعد
مرتفع	٠.545	3.52	اسلوب حل المشكلات
مرتفع	٠.621	3.70	اسلوب المواجهة الفعالة
مرتفع	٠.783	3.83	اسلوب الدعم الاجتماعي
متوسط	٠.609	2.45	اسلوب التجنب
مرتفع	٠.625	2.51	اسلوب المواجهة الانفعالية
مرتفع	٠.369	٨3.5	مقياس الضغط النفسي

أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الأساليب استخدامًا من قبل المرشدين التربويين في منطقة النقب كان أسلوب الدعم الاجتماعي بمتوسط حسابي مرتفع بلغ (٣.٨٣)، يليه أسلوب المواجهة الفعالة (3.70)، ثم أسلوب حل المشكلات (3.52)، وجميعها تقع ضمن المستوى المرتفع. يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الخصائص الثقافية والاجتماعية للمجتمع المحلي في النقب، والذي يُعرف بروابطه الاجتماعية القوية، مما يعزز ميل الأفراد -ومنهم المرشدون التربويون- إلى طلب الدعم من الآخرين كألية رئيسية لمواجهة الضغوط، سواء من الزملاء أو الإدارة أو المجتمع المحيط.

كما يعكس اعتماد المرشدين على أساليب المواجهة الفعالة وحل المشكلات امتلاكهم لمهارات شخصية ومهنية تتيح لهم التعامل مع المواقف الضاغطة بطريقة مباشرة ومنظمة، وهو ما قد يكون نتيجة للخبرات التراكمية التي يكتسبونها من خلال احتكاكهم اليومي بتحديات مهنية متكررة، ويدل على وعيهم بأهمية المبادرة والمرونة في التعامل مع الضغوط، في المقابل، أظهر أسلوب المواجهة الانفعالية متوسطًا بلغ (٢.٥١)، ما يضعه في بداية المستوى المتوسط، بينما جاء أسلوب التجنب في المرتبة الأخيرة بمتوسط (٢.٤٥)، وهو ما يشير إلى أن المرشدين لا يميلون إلى الهروب أو الانسحاب من المواقف الضاغطة، وإنما يتعاملون معها غالبًا بشكل نشط ومنظم، ويُفضّلون التعبير عن مشاعرهم بطريقة منضبطة بدلًا من الانفعال أو الانسحاب، أما فيما يتعلق بمتوسط مقياس الضغط النفسي ككل، فقد بلغ (٣.٥٨)، مما يدل على أن أفراد العينة يُدركون أنهم يواجهون مستوى مرتفعًا نسبيًا من

الضغوط المهنية، إلا أن اعتمادهم على أساليب مواجهة تكيفية وإيجابية يساعد على تخفيف أثر هذه الضغوط.

عند الربط مع الأدبيات السابقة، نجد أن هذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة المشوح والوهبة (2015) التي أظهرت أن المرشدين الطلابيين يعتمدون بدرجة أكبر على الاستراتيجيات الإيجابية مثل الدعم الديني، حل المشكلات، والضبط الانفعالي، مقابل استخدام أقل للأساليب السلبية مثل التجنب ولوم الذات، وهو ما يتكرر في هذه الدراسة، كما تؤكد دراسة Fye وآخرون (2020) أن استخدام أساليب المواجهة الفعالة يسهم في خفض مستويات الاحتراق المهني لدى المرشدين، مما يعزز تفسير أن الاعتماد على هذه الاستراتيجيات يلعب دورًا وقائيًا مهمًا في تعزيز الصحة النفسية المهنية.

كذلك، تتسق هذه النتائج مع ما ورد في دراسة de la Fuente وآخرون (2021)، التي أظهرت أن الأفراد ذوي المرونة المرتفعة يميلون إلى استخدام استراتيجيات تكيفية كالخطط المحددة وطلب الدعم، وهو ما يتسق مع نتائج السؤال الأول في هذه الدراسة التي أظهرت مستوى مرتفعًا من المرونة النفسية لدى العينة، وبذلك، تدل نتائج هذه الدراسة على أن المرشدين التربويين في النقب يمتلكون موارد نفسية وسلوكية فعالة، تمكنهم من التعامل مع الضغوط المهنية بطرق صحية قائمة على التفاعل الإيجابي، والدعم المتبادل، وحل المشكلات. وتدعم هذه النتائج الفرضية النظرية التي تفترض أن ارتفاع مستوى المرونة النفسية يرتبط بتبني أساليب مواجهة إيجابية وتكيفية، وهي الفرضية التي سيتم اختبارها إحصائيًا في ضوء العلاقة الارتباطية بين المتغيرين في الجزء التالي من التحليل.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين

متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تُعزى إلى متغير النوع؟ ومن أجل الإجابة على هذا السؤال والمتعلق بمتغير الجنس تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:

## الجدول (٥)

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تُعزى لمتغير النوع

المجال	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	ذكر	12	3.58	٠.167	-0.002-	٠,٩٩
	انثى	98	3.58	٠.250		
مقاومة التأثيرات السلبية	ذكر	12	3.29	٠.261	-0.516-	٠,٦٠
	انثى	98	3.34	٠.336		
تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة	ذكر	12	3.47	٠.339	-1.521-	٠,٣١
	انثى	98	3.61	٠.295		
السيطرة	ذكر	12	3.45	٠.375	-0.313-	٠,٧٥
	انثى	98	3.49	٠.376		
الايمان بالقضاء والقدر	ذكر	12	3.54	٠.299	-0.340-	٠,٧٣
	انثى	98	3.57	٠.317		
مقياس المرونة النفسية	ذكر	12	3.47	٠.239	-0.648-	٠,٥١
	انثى	98	3.52	٠.265		

أظهرت النتائج أن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) بلغت (٠.٥١)، وهي قيمة أعلى من مستوى الدلالة المعتمد ( $\alpha \leq 0.05$ ) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للمرونة النفسية. كما أظهرت النتائج أن جميع قيم الدلالة الإحصائية الخاصة بأبعاد المقياس الفرعية كانت أيضاً أعلى من ٠.٠٥، ما يدل على أن هذه الفروق غير دالة على المستوى الإحصائي.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء خصوصية البيئة المهنية التي يعمل فيها أفراد العينة، حيث يخضع المرشدون التربويون - ذكورا وإناثاً - لضغوط متشابهة من حيث طبيعتها وشدتها، مما يقلل من تأثير الفروق المرتبطة بالنوع الاجتماعي في تشكيل مستوى المرونة النفسية. كما قد يُعزى ذلك إلى تقارب أنماط التدريب والإعداد الوظيفي بين الجنسين، بالإضافة إلى كون التحديات التي تواجههم في سياق العمل - كالتعامل مع المشكلات الطلابية، وغياب الدعم المؤسسي، وضغط الأدوار - تُمارس أثاراً موحداً على الجميع، ما يؤدي إلى تشابه في آليات التكيف والاستجابات النفسية.

من جهة أخرى، يمكن اعتبار هذه النتيجة مؤشراً على تغيير في البنية النفسية والسلوكية للجنسين ضمن المجال التربوي، بحيث لم تعد السمات التقليدية (كالتعبير الانفعالي عند الإناث أو التحفظ العاطفي عند الذكور) تلعب دوراً حاسماً في تحديد مستويات المرونة،

بل أصبحت الخبرة المهنية والوعي الذاتي وتنوع أساليب المواجهة عوامل أكثر تأثيرًا، وعند ربط هذه النتيجة بالدراسات السابقة، فإنها تختلف جزئيًا عن ما توصلت إليه دراسة خضر وآخرون (2021) التي أظهرت فروقًا لصالح الإناث، وفسترت ذلك بقدراتهن الأعلى على التعبير عن المشاعر واستخدام استراتيجيات مواجهة اجتماعية فعالة. كما تباينت النتائج مع دراسة شقورة (2012) التي وجدت فروقًا لصالح الإناث في بعض أبعاد المرونة لدى طلبة الجامعات، ومع ذلك، فإن نتائج الدراسة الحالية تتفق مع ما ورد في دراسة Barnová وآخرون (2023)، التي لم تسجل فروقًا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستويات المرونة النفسية لدى المعلمين، وأرجعت ذلك إلى أن المرونة النفسية ترتبط أكثر بالتدريب والخبرة والسياق المهني، وليس بالمتغيرات البيولوجية أو النوع الاجتماعي.

وعليه، يمكن القول إن متغير "النوع الاجتماعي" لا يُعد عاملًا حاسمًا في تحديد مستوى المرونة النفسية لدى المرشدين التربويين في منطقة النقب، حيث تبدو التجربة المهنية المشتركة والبيئة الضاغطة الموحدة أكثر تأثيرًا في تشكيل استجاباتهم النفسية وتكوين مواردهم التكيفية.

السؤال الرابع : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تُعزى إلى متغير النوع

للإجابة على هذا السؤال، تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-test) لتحليل الفروق بين استجابات الذكور والإناث من أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده الخمسة، إضافة إلى المقياس الكلي.

## الجدول (٩)

الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تُعزى إلى متغير النوع

المجال	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
اسلوب حل المشكلات	ذكر	12	3.66	٠.466	-0.340	٠,٧٣
	انثى	98	٣,٦٨	٠.556		
اسلوب المواجهة الفعالة	ذكر	12	3.59	٠.539	-0.606	٠,٥٤
	انثى	98	3.71	٠.632		
اسلوب الدعم الاجتماعي	ذكر	12	3.75	٠.608	-0.350	٠,٧٢
	انثى	98	3.83	٠.803		
اسلوب التجنب	ذكر	12	2.47	٠.557	.085	٠,٩٣
	انثى	98	2.45	٠.618		
اسلوب المواجهة الانفعالية	ذكر	12	2.50	٠.567	-0.046	٠,٩٦
	انثى	98	2.51	٠.634		
مقياس الضغط النفسي	ذكر	12	4.08	٠.265	-0.441	٠,٦٦
	انثى	98	4.13	٠.380		

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن جميع قيم الدلالة (Sig.) كانت أعلى من ٠,٠٠٥، سواء على مستوى الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية أو على مستوى الأبعاد الفرعية، ما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام هذه الأساليب.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرشدين التربويين في منطقة النقب، بغض النظر عن نوعهم الاجتماعي، يعملون ضمن بيئة مهنية واحدة تواجه تحديات وضغوطاً متشابهة من حيث مصادرها وطبيعتها وشدتها، وهو ما قد يؤدي إلى تقارب كبير في استجاباتهم النفسية وتبنيهم لأساليب مواجهة متشابهة. كما أن التكوين المهني المتقارب، واشتراك الجنسين في المهام الإرشادية نفسها، يعزز فكرة أن المحددات المهنية والسياقية (مثل عبء العمل، العلاقات مع الطلبة، الدعم المؤسسي) تلعب دوراً أقوى من المتغيرات الشخصية كالنوع الاجتماعي، وتُعزز هذه النتيجة الفرضية القائلة بأن أساليب المواجهة لا تُبنى فقط على السمات الشخصية أو البيولوجية، بل تتأثر أكثر بالتجربة المهنية، والضغوط المتكررة، ونمط العمل الجماعي، وهي عوامل مشتركة بين المرشدين والمرشحات في النقب، عند الربط مع الدراسات السابقة، فإن نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما ورد في دراسة Fye وآخرون (2020)، والتي أوضحت أن الفروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات المواجهة غالباً

ما تكون غير دالة إحصائيًا في البيئات المهنية الموحدة. كما تتماشى النتائج مع دراسة Pečjak و Pirc (2022) التي لم تسجل فروقًا دالة في مهارات التنظيم الانفعالي أو أنماط المواجهة لدى المعلمين والمعلمات، وفي المقابل، تختلف نتائج هذه الدراسة عن ما توصلت إليه دراسة خضر وآخرون (2021)، التي أظهرت أن الإناث في المعاهد الأزهرية استخدمن أساليب مواجهة فعالة ودعم اجتماعي أكثر من الذكور، وهو ما فُسر حينها بميول الإناث للتعبير عن المشاعر وطلب الدعم العاطفي. إلا أن هذا التباين في النتائج قد يُعزى لاختلاف السياق الثقافي والاجتماعي بين العينات، حيث يُحتمل أن تكون البيئة المجتمعية المحافظة والمحددة في النقب قد فرضت قيودًا على التعبير الانفعالي، أو ساهمت في تماثل مصادر الدعم وأساليب التكيف بين الجنسين.

بناءً على ذلك، يمكن القول إن النوع الاجتماعي لم يكن عاملاً حاسماً في تحديد أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في النقب، وأن السياق المهني والضغوط المشتركة ومتطلبات الأداء تلعب دورًا رئيسيًا في تشكيل أنماط المواجهة النفسية، بما يجعلها أكثر ارتباطاً بالواقع المهني منها بالاختلافات النوعية.

السؤال الخامس هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في منطقة النقب؟ للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحليل العلاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الضغط النفسي، وذلك بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين، وهل هي دالة إحصائيًا.

الجدول رقم (١٣)

معامل الارتباط بين مقياس المرونة النفسية ومقياس الضغط النفسي

مقياس الضغط النفسي	مقياس المرونة النفسية	المتغيرات
.564**	1	مقياس المرونة النفسية
1	.564**	مقياس الضغط النفسي
0.000	—	(Sig.) قيمة الدلالة
110	110	عدد الأفراد (N)

تعني دلالة إحصائية عالية،  $p < 0.01$ : ملاحظة

أظهرت نتائج التحليل أن قيمة معامل الارتباط بين أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن معامل الارتباط بين المرونة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بلغ  $(r = 0.564)$ ، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى  $(0.001)$ ، كما يتضح من قيمة الدلالة  $(Sig. = 0.000)$ ، وهي أقل من  $0.05$ ، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المتغيرين، يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرشد التربوي الذي يمتلك مستوى عالٍ من المرونة النفسية يكون أكثر قدرة على تنظيم انفعالاته، وإعادة تفسير المواقف الضاغطة بطريقة واقعية، وبالتالي يلجأ إلى استخدام استراتيجيات مواجهة إيجابية مثل حل المشكلات وطلب الدعم والتخطيط، بدلاً من الانسحاب أو الاستجابات الانفعالية العشوائية. كما أن ارتفاع المرونة النفسية يزود الفرد بمجموعة من المهارات التكيفية مثل الصبر، المرونة الذهنية، وتقدير الذات، وهي عناصر تُسهم مباشرة في تحسين نوعية الاستجابة للضغوط.

في السياق المهني الذي يعمل فيه المرشدون التربويون في منطقة النقب، والذي يتميز بتحديات مهنية معقدة ونقص الموارد، يبدو أن المرونة النفسية تمثل أداة حيوية للمرشد في تكيف استجاباته، والمحافظة على توازنه النفسي، والحد من تأثير الضغوط اليومية، وعند الربط مع الدراسات السابقة، تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة *de la Fuente* وآخرون (2021) التي بينت أن الأفراد ذوي المرونة المرتفعة يميلون إلى استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة، كالتحليل العقلاني وطلب الدعم، مما يقوّمهم من الاحتراق الأكاديمي. كما تدعم هذه النتيجة ما ورد في دراسة *Fye* وآخرون (2020)، التي أكدت أن انخفاض المرونة النفسية يرتبط باستخدام أساليب سلبية للمواجهة، مما يزيد من احتمالية الاحتراق المهني لدى المرشدين، ما يشير إلى أن تعزيز المرونة يمثل مدخلاً وقائياً في البيئة الإرشادية، كذلك، تتماشى النتيجة مع دراسة جابر (2021) التي أوضحت أن ارتفاع المرونة لدى المرشدين التربويين في فلسطين يرتبط بتحسين الأداء المهني والسعادة النفسية، ويعكس قدرة أفضل على التأقلم مع مواقف العمل الضاغطة.

وأخيراً، تؤكد دراسة الزغبى وعطا الله (2021) هذه العلاقة، حيث وجدت ارتباطاً عكسياً بين المرونة النفسية ومستوى الضغوط المدركة لدى المعلمين، ما يدعم الفرضية النظرية بأن المرونة النفسية تُمكن الأفراد من إعادة تقييم المواقف بطريقة تقلل من أثر الضغوط، بناءً على ذلك، تُظهر نتائج الدراسة الحالية أن المرونة النفسية تمثل متغيراً تنبؤياً مهماً في تفسير كيفية استجابة المرشدين التربويين للضغوط المهنية، إذ ترتبط بقدرتهم على استخدام أساليب

مواجهة فعالة وتكيفية، مما يُعزز من تماسكهم النفسي وقدرتهم على تقديم الدعم للطلبة في بيئات تربوية صعبة كالتي تسود في منطقة النقب.

### التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، أوصت الباحثة جملة من التوصيات كانت على النحو الآتي:

١. تصميم برامج تدريبية متخصصة تهدف إلى تعزيز مهارات المرونة النفسية لدى المرشدين التربويين، مع التركيز على تطوير مهارات مثل التنظيم الانفعالي، الكفاءة الذاتية، والتفكير الإيجابي، بما ينعكس إيجاباً على قدرتهم في التعامل مع التحديات اليومية في الميدان التربوي.
٢. دمج وحدات تنمية مهارات التكيف النفسي وأساليب المواجهة الإيجابية ضمن برامج التأهيل والتدريب المسبق للمرشدين التربويين الجدد، لضمان جاهزيتهم النفسية لمواجهة الضغوط المهنية المختلفة.
٣. توفير دعم نفسي ومهني منتظم للمرشدين التربويين من خلال جلسات إشراف جماعي أو فردي، تساعد على تفريغ الضغوط الانفعالية، وتوجيههم نحو استراتيجيات مواجهة فعالة، خاصة في ظل البيئات التربوية الصعبة في النقب.
٤. تفعيل دور وحدات الإرشاد المدرسي والإدارات التعليمية في متابعة الحالة النفسية للمرشدين، ورصد مستويات الإرهاق أو التوتر لديهم، والعمل على الوقاية المبكرة من الاحتراق المهني من خلال إجراءات داعمة.
٥. إجراء مزيد من الدراسات الميدانية التي تستكشف العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في أداء المرشدين التربويين في المناطق المهمشة أو ذات الخصوصية الثقافية، مثل منطقة النقب، بما يساهم في تطوير سياسات تربوية أكثر حساسية للسياق.
٦. نشر الوعي داخل المدارس والمجتمع المحلي بأهمية دور المرشد التربوي كعنصر فاعل في دعم الطلبة، مما يعزز من احترام هذا الدور ويقلل من الضغوط الناتجة عن ضعف الاعتراف المهني أو تضارب التوقعات.

## المصادر والمراجع

### المصادر العربية

١. جابر، أ. م. (2021). *المرونة النفسية الإيجابية وعلاقتها بالسعادة النفسية والأداء المهني لدى المرشدين التربويين*. رسالة ماجستير، جامعة الخليل، فلسطين.
٢. خضر، ع. س.، وعبد الرحمن، ف. م.، وعبد المنعم، ر. ع. (٢٠٢١). *المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي المعاهد الأزهرية مجلة كلية التربية-جامعة الأزهر، ١٩٨ (4)، 79.٤٩-*
٣. الزغبى، ل.، وعطاالله، ن. (٢٠٢١). *ضغوط التعليم عن بعد وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المعلمين في مدارس لبنان الخاصة. المجلة التربوية اللبنانية، ٢٥ (1)، 45.٢٣-*
٤. شقورة، أ. (2012). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية*. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
٥. المطيري، خ. (2006). *الضغوط النفسية لدى المرشدين والمرشدات في المدارس الثانوية في دولة الكويت*. رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، الأردن.
٦. المشوح، ن.، والوهبة، ف. (٢٠١٥). *الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين في المرحلة الثانوية. مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والنفسية، ٢٧ (1)، 80.٥٣-*
٧. الأعجم، ن. م. ر. (٢٠٢٤). *المرونة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى المرشدين التربويين. مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٩ (122)، ٤١٤ -428.*  
<https://doi.org/10.35950/cbej.v29i122.11059>
٨. جوهر، إ. س. ع. (٢٠٢٠). *المرونة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال الذاتويين مجلة بحوث ودراسات الطفولة - جامعة الفيوم، كلية التربية للطفولة المبكرة، ١١ (1)، ١٤٨، 200.* <https://doi.org/10.21608/ojom.2020.90617148>
٩. بكير، م. (٢٠١٩). *المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا بفاخر العلوم النفسية، العدد السابع (الجزء الأول)، مرسى عبد الله، الجزائر.*
١٠. الضريبي، ع. (٢٠١٠). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق، كلية التربية، ٢٦ (4)، 683.٦٦٩-*

١١. ممّادي، ش &، بن عيسى، خ. (٢٠٢٢). استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بفاعلية التدريس لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة البحوث والدراسات العلمية*، (21)، جامعة وادي سوف - الجزائر.
١٢. عبدالبوات، م. ك.، & الدحادحة، ب. م. ع. أ. (٢٠١٥). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية نحو العمل لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الكرك (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

### المصادر الأجنبية

1. Barnová, S., Gabrhelová, G., & Klementová, M. (2023). Resilience of vocational school teachers and its connection to coping with work stress. *Journal of Vocational Education and Training*, 75(3), 521–538. <https://doi.org/10.1080/13636820.2022.2034212>
2. Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
3. de la Fuente, J., Santos, F. H., Garzón-Umerenkova, A., et al. (2021). Resilience and coping strategies as mediators in the relationship between positivity and academic engagement and burnout. *Frontiers in Psychology*, 12, 297–320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.798793>
4. Baatz, A., & Wirzberger, M. (2025). Teacher resilience as a core professional competence: A systematic literature review. *Educational Psychology Review*, 37(1), 49–65. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09878-x>
5. Pečjak, S., & Pirc, T. (2022). Emotional understanding, regulation and resilience in teachers. *Psychology in the Schools*, 59(2), 250–263. <https://doi.org/10.1002/pits.22656>
6. Fye, H. J., Cook, R. M., Baltrinic, E. R., & Baylin, C. E. (2020). Burnout and coping strategies of school counselors. *Professional School Counseling*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2156759X20907097>
7. Cho, S., Kim, E., & Suh, S. (2021). Teachers' psychological well-being and resilience in the COVID-19 pandemic: The role of emotion regulation. *Teaching and Teacher Education*, 105, 103556. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103556>