جامعة طرابلس

كلية التربية – جنزور

قسم معلم فصـــــل

مشروع التخرج بعنوانـــ :

وجهة الضبط (الداخلي _ الخارجي)

وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي

مشروع تخرج مقدم كإحدى متطلبات استكمال الحصول على درجة الليسانس في التربية تخصص معلم فصل

اعداد الطالبات:

1- **آيات عبد الحكيم خليفة** 2- **حنين محمد أبوزيان**

3- **دانية عبد الحكيم الميري** 4- **مودة محفوظ الهيلوف**

تحت اشراف

د. هدى إبراهيم الرواب

الفصل الدراسي ربيع 2025م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

{ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ }

صدق الله العظيم

سورة المجادلة :الاية 11

الاهـــــــــداء

الحمدلله حباً وشكراً وامتنان على البدء والختام

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها ان تكون ولم يكن الحلم قريباً ولا الطريق كان محفوفاً بالتسهيلات لكننا فعلناها فالحمدلله الذي يسر البدايات وبلغنا النهايات بفضله وكرمه ...

فنهدي هذا النجاح اولاً الى انفسنا الطموحة التي حاربت وقاومت اشد العقبات وابتذت بطموح وانتهت بنجاح ...

بكل حب نهدي ثمرة نجاحنا وتخرجنا

الى من كللهم الله بالهيبة والوقار ... الى من بدل جهد السنين من اجل ان نعتلي سلالم النجاح

الى من نحمل اسمه بكل فخر .. والى من حصد الاشواك عن دربنا ليمهد لنا طريق العلم

ابائنا الاعزاء

الى من علمتنا الاخلاق قبل الحروف ... الى الجسر الصاعد بنا الى الجنة .. الى من كان دعائهم سبب نجاحنا ووصولنا ... الى هذه من تحملت كل لحظة الم مررنا بها وساندتنا عند ضعفنا ...

امهاتنا الاعزاء

الى اولئك الذين يفرحهم نجاحنا ، ومن كانو واقفين خلفنا عونا وسنداً

اخواننا واخواتنا

ونحب ان نختم هذا الاهداء الى اصحاب الفضل العظيم ... صديقات الرحلة والنجاح ... الى من وقفوا بجانبنا كلما اوشكنا على التعثر

صديقاتنا

واخيراً من قال انا لها "نالها" ونحن لها ، ما كنا لنفعل لولا توفيق من الله ، ها هو اليوم العظيم هنا ، اليوم الذي اجرينا سنوات

الباحثات

الشكر والتقدير

الحمد لله حتى يبلغ الحمد منتهاه، الحمد لله على توفيقه ونعمه، والصلاة والسلام على خير الأنام، سيدنا مُحَمَّد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم، وبعد:

نتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى الدكتورة الفاضلة: هدى إبراهيم الرواب، على ما قدمته لنا من رعاية علمية طيلة فترة إشرافها على هذا البحث، وعلى متابعتها المستمرة، وملاحظاتها القيّمة، وتوجيهاتها السديدة التي كان لها الأثر الكبير في إنجاز هذا العمل وتطويره حتى خرج بهذه الصورة.

كما نتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى السادة المناقشين، وإلى جميع الأساتذة الأفاضل بقسم معلم فصل، الذين لم يبخلوا علينا بعلمهم ودعمهم طوال سنوات الدراسة، فكانوا خير سند لنا، فجزاهم الله عنا خير الجزاء.

ولا يفوتنا أن نتوجه بالشكر أيضًا إلى الدكتور الفاضل عبدالسلام ابوعرقوب وإلى كافة العاملين بكلية التربية/ جنزور، من أعضاء هيئة التدريس والموظفين، وكل من ساهم في تسهيل مهمتنا العلمية، وقدم لنا العون والمعلومة والمساعدة في سبيل إنجاز هذه الدراسة.

نسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، وأن يوفقنا جميعًا لما فيه الخير.

والله ولي التوفيق

الباحثات

قائمة المحتويات

ت	الموضوع	الصفحة
1	**الآيــة القرآنيــة**	**ب**
2	**الإهــداء**	**ج**
3	**الشكر والتقدير**	**د**
4	**قائمة المحتويات**	**هـ**
الفصل الاول : مدخل الدراسة		
5	مقدمة الدراسة	2
6	تحديد مشكلة الدراسة	3
7	أهمية الدراسة	4
8	أهداف الدراسة	5
9	حدود الدراسة	5
10	تحديد مصطلحات الدراسة	6
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة		
11	أولاً : الإطار النظري	9
12	المحور الأول : وجهة الضبط (الداخلي وخارجي)	9
13	نبذة مختصرة عن وجهة الضبط (الداخلي والخارجي)	9
14	أبعاد وجهة الضبط (الداخلي والخارجي)	12
15	خصائص وسمات وجهة الضبط (الداخلي والخارجي)	14
16	العوامل المؤثرة في وجهة الضبط (الداخلي والخارجي)	15
17	النظريات المفسرة لوجهة الضبط (الداخلي والخارجي)	17

18	المحور الثاني : المرونة النفسية	21
19	لمحة تاريخية عن المرونة النفسية	21
20	مكونات المرونة النفسية	23
21	أنماط المرونة النفسية	23
22	عوامل المرونة النفسية	24
23	السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية	25
24	النظريات المفسرة للمرونة النفسية	26
25	المحور الثالث : المعلم	28
26	نبذة مختصرة عن المعلم	28
27	الصفات المعلم الناجح	28
28	الدور التربوي والتعليمي للمعلم	29
29	ثانيا : الدراسات السابقة	32
الفصل الثالث		
30	منهج الدراسة	38
31	مجتمع الدراسة	38
32	عينة الدراسة	38
33	أدوات الدراسة	39
34	الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة	39
الفصل الرابع		
35	عرض النتائج وتفسيرها	48
36	توصيات الدراسة	55
37	مقترحات الدراسة	56
38	مراجع الدراسة	57
39	ملاحق الدراسة	62

40	ملخص الدراسة	68
41	الخاتمة	70

الفصل الأول
مدخل الدراسة

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

الفصل الأول

مدخل الدراسة

مقدمة الدراسة:

تعتبر وجهة الضبط من أهم المتغيرات الأساسية في شخصية الفرد ، والتي يمكن من خلالها التعرف على العوامل التي تتحكم في سلوكه سواء كانت عوامل داخلية ذاتية كالمهارة والقدرة والكفاءة ، أو كانت عوامل خارجية كالحظ والصدفة ، وقد أوضحت العديد من الدراسات أن التحكم والضبط للسلوك الإنساني يلعب دوراً كبيراً في حياة الفرد الاجتماعية والنفسية ، حيث يولد الفرد في وسط أو بيئة معينة يجد نفسه مضطراً منذ السنوات الأولى للتعامل معها ، والتفاعل مع ضغوط وقوى خارجية تدفعه إلى القيام بأنماط سلوكية يُقْبِلُ عليها برضا ، وقد لا يرضى عنها ، ولكن عليه أن يقوم مدفوعاً بذلك النوع من التحكم الخارجي، معتمداً في ذلك على الصدفة والحظ والقدر، ومساعدة الآخرين الذين يعيشون معه بيئته ، على أنه كثيراً ما يحاول أن يتحكم في هذه البيئة ذاتياً وعلى طريقته الخاصة، بما لدية من قدرة على المثابرة ودافعية للإنجاز، وما توافر له من نضج جسمي وخلقي وقدرات عقلية، وهي عوامل تساعده على التحكم الذاتي في البيئة والسيطرة عليها وبرز مفهوم المرونة النفسية إلى حيز الوجود مع ظهور علم النفس الإيجابي الذي انصب اهتمامه على دراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية، وذلك عبر تعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدلا من التركيز فقط على جوانب القصور والعوامل السلبية .وتشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف صعبة، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة والمرونة صفة ملازمة للحياة وقوة كامنة خلقها

الله تعالى في الإنسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة والممارسة، ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمناظير مختلفة، و يعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلا من وجهة النظر الواحدة، فيتغير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته وموروثاته.

وبناء على ذلك سوف تركز الدراسة الحالية على وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وذلك لما تحتله وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) من أهميه حيوية في تمتع المعلمين بالصحة النفسية .

تحديد مشكلة الدراسة :

المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني ، وإن مهنة التدريس أكتر المهن الخدمية المعرضة للضغوط بشكل كبير، حيت يواجه المعلمون تحديات وصعوبات مختلفة ، وهذا يؤثر على أدائهم وقدراتهم على تقديم تعليم جيد.

وان وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) هي الصفة الإنسانية وهي المسؤولة عن السيطرة على السلوك حيث أن أصحاب وجهة الضبط الخارجي يتميزون بالعجز والضعف ، والقدر والصدفة والاخرين لهم دور كبير في حياتهم ، كما ان أصحاب وجهة الضبط الداخلي لديهم الثقةه والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات التي يواجهونها ، كما أن لديهم المرونة النفسية التي تمكنهم من أداء مهامهم بشكل أفضل ، وتساعدهم في تحسين الصحة النفسية لديهم ، وعليه فإن الباحثات رأين القيام بدراسة العلاقة بين وجهة الضبط (الداخلي و الخارجي) والمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي من خلال التساؤل التالي :

ما طبيعة العلاقة بين وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) والمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور؟

ويتفرع عن هذا التساؤل العام الي التساؤلات المحددة التالية :

- ما مستوى وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين وجهة الضبط (الداخلي خارجي) والمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة تعليم الاساسي في بلدية جنزور؟

أهمية الدراسة:-

تنبع أهمية هذه الدراسة في كونها تساعد على تحسين آداء المعلمين وصحتهم النفسية وبالتالي ينعكس إيجابيا على البيئة التعليمية وجودة مخرجاتها.

وتتمثل اهمية الدراسة في جانبيين هامين هما:

أولا: الأهمية النظرية:

– فهم العلاقة بين وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) والمرونة النفسية ، مدى انعكاسها علي قدرة المعلمين على التكيف مع التحديات والضغوطات النفسية.

– تعميق مفهوم المرونة النفسية في السياق التربوي تسهم في توسيع الفهم الأكاديمي حول كيفية تأثير المرونة النفسية عي استجابة المعلمين لمواقف تعليمة صعبة .

– إثراء النظريات النفسية والتربوية التي تساهم في تطوير الإطار النظري لفهم كيفية تأتير العوامل النفسية على الأداء التربوي وجودة التعليم.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تأتي الأهمية التطبيقية للدراسة فيما تسهم به النتائج والتوصل إليها في :

– تحسين برامج التدريب والتطوير المهني تساعد في تصميم برامج التدريبية تركز على تعزيز وجهة الضبط الداخلية للمعلمين مما يرفع من مستوى مرونتهم النفسية.

–تعزيز القدرة على التكيف مع الضغوطات تساهم في تطوير مهارات المعلمين في التعامل مع ضغوط المعلمين في التعامل مع الضغوط اليومية وزيادة مرونتهم

– تحسين بيئة العمل التربوي من خلال تقليل الضغوط النفسية تساهم في توفير بيئة تعليمة صحية ومستقرة.

أهداف الدراسة :

– الكشف عن مستوى وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) لدى معلمين مرحلة التعليم الأساسي.

– الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى معلمين مرحلة التعليم الأساسي.

– الكشف عن العلاقة الأرتباطية بين وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) والمرونة النفسية لدى معلمين مرحلة التعليم الأساسي.

حدود الدراسة:

_ الحدود البشرية : اقتصرت الدراسة على عينة من معلمي مرحلة التعليم الاساسي .

_ الحدود المكانية: مدارس بلدية جنزور طرابلس/ ليبيا.

_ الحدود الزمنية: طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي ربيع (2025).

تحديد مصطلحات الدراسة:

_ وجهة الضبط:

عرف محمد عبد الله وجهة الضبط بأنها: " تصور يحدد طريقة إدراك الفرد لمجريات الأحداث التي يمر بها ، وهي أن موقع القوى المتحكمة في مجريات هذه الأحداث في ذات الشخص (وجهة ضبط داخلية) أو كامن خارج ذات الشخص (وجهة ضبط خارجية).

(محمد عبدالله:2000 :ص11).

وقد عرفت هدى الرواب وجهة الضبط بأنها : " إدراك الفرد لمصدر المسؤولية عن النتائج والأحداث فإذا كان لديه القدرة والتحكم في الأحداث والمواقف في حياته الخاصة كان مصدر الضبط داخلياً وأما إذا لم تكن لدية القدرة والتحكم في الأحداث والمواقف الخاصة واعتقاده أن للحظ والقدر والصدفة هي المسؤولة عن ما حدث كان مصدر الضبط خارجياً "

(هدى الرواب :2022 : ص 5).

وعرفت الباحثات وجهة الضبط إجرائياً بأنها: " تفسير الفرد للأحداث فيكون خارجيا عندما يكون بناءً على مؤثرات خارجية ويكون داخلياً عندما يكون بناءً على ما يراه الفرد ".

المرونة النفسية:

عرف يحيى شقورة المرونة النفسية بأنها: " قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد بشكل عقلاني وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين ، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين "_ **(يحيى شقورة :2012: ص 6).**

عرفت الباحثات المرونة النفسية إجرائيا بأنها: " قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط النفسية والظروف الصعبة مع الحفاظ على التوازن العقلي والانفعالي".

_ المعلم:

عرفه الباحثان هدى الرواب وسالم قوس بأنه: " هو من حصل على شهادة تعليم متوسط أو شهادة جامعية ، ويقوم بتزويد التلميذ بالقيم و المعارف ، ويساهم إيجابيا في تنمية قدراته وافكاره **عرفت الباحثات المعلم إجرائيا بأنه:** " هو الشخص الذي ينقل المعرفة و يساهم في بناء شخصية الفرد (التلميذ)وتطوير مهاراته وهو ليس فقط مصدر للمعلومة بل يعد المرشد و الداعم في رحلة التعليم".

_ مرحلة التعليم الأساسي:

عرفها الباحثان هدى الرواب و سالم قوس مرحلة التعليم الأساسي بأنها: " القاعدة والمرحلة من التعليم العام ومدة الدراسة بها تسع سنوات تبدا من 6 سنوات الى 14 سنة وتعتبر محور العملية التعليمية **(هدى الرواب و سالم قوس :2022: ص 155).**

عرفت الباحثات مرحلة التعليم الأساسي بأنها: " المرحلة التي يبدأ فيها الطفل في اكتساب المهارات والمعرفة الأساسية التي يحتاجها في حياته اليومية مثل القراءة و الكتابة والحساب ، و تبدأ من عمر 6 سنوات الى 14 وتنقسم مرحلة التعليم الأساسي الى قسمين:

- المرحلة الابتدائية :من صف الأول إلى السادس.
- المرحلة الإعدادية: من صف السابع إلى التاسع.

الفصل الثاني:
الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظري.

- **المحور الأول : وجهة الضبط (الداخلي وخارجي).**
- **_ نبذة مختصرة عن وجهة الضبط (الداخلي والخارجي).**
- **_ أبعاد وجهة الضبط (الداخلي والخارجي).**
- **_ خصائص وسمات وجهة الضبط (الداخلي والخارجي)**
- **_ العوامل المؤثرة في وجهة الضبط (الداخلي والخارجي)**
- **_ النظريات المفسرة لوجهة الضبط (الداخلي والخارجي)**
- **المحور الثاني : المرونة النفسية**
- **_ لمحة تاريخية عن المرونة النفسية**
- **_ مكونات المرونة النفسية**
- **_ أنماط المرونة النفسية**
- **_ عوامل المرونة النفسية**
- **_ السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية**
- **_ النظريات المفسرة للمرونة النفسية**
- **المحور الثالث : المعلم**
- **_ نبذة مختصرة عن المعلم**
- **_ الصفات المعلم الناجح**
- **_ الدور التربوي والتعليمي للمعلم**
- **ثانيا : الدراسات السابقة**

الفصل الثاني :

الاطار النظري و الدراسات السابقة.

أولاً : الإطار النظري :

سوف تركز الباحثات في الدراسة النظرية على محورين أساسين هما :

- **المحور الأول : وجهة الضبط (الداخلي والخارجي).**

نبذة مختصرة عن وجهة الضبط (داخلي وخارجي):

يعتبر مفهوم مركز الضبط من المفاهيم الحديثة نسبياً في الدراسات السيكولوجية، ولذلك تعددت الترجمات العربية للمصطلح الأجنبي Locus of Control" مثل: مركز التحكم، مصدر التحكم، وجهة الضبط، موضع الضبط، مصدر الضبط، وكل هذه الترجمات لا تكشف عن المعنى المقصود من الوجهة النفسية، فالفرد ذو البنية النفسية الداخلية يتحكم بسلوكه وبالأحداث من حوله، أما الفرد ذو البنية النفسية الخارجية فتتحكم الأحداث والمواقف به دون تدخل يذكر من جانبه، وبذلك يكون مركز الضبط أكثر الترجمات دلالةً على المفهوم من الناحية السيكولوجية

(نبيلة بن الزين: 2005 :61)

هناك عدة نظريات تحدث فيها علماء النفس عن قدرة الفرد على ضبط بيئته من خلال تفاعله مع الأحداث المواقف المختلفة فظهرت مجموعة مفاهيم تفيد في وصف الدرجة التي يكون عندها الفرد قادراً على ضبط الأحداث الهامة التي تحدث في بيئته ، مما يدل على أن مفهوم وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) ظهر في العديد من المقاربات النظرية مثل:

نظرية دافع الجدارة والكفاءة (روبرت وايت 1959) الذي يرى أن الإنسان يولد ولديه دافع السيطرة على البيئة ، ويتجلى حسبه من خلال أنماط متعددة من السلوك مثل ابتهاج الأطفال

عند تحريكهم لألعابهم وإحداثها أصوات وهو حسبه شعور التأثير على البيئة ، أي إدراك الطفل أن نشاطه يمكن أن يجعل البيئة تستجيب له بطريقة يقع زمامها في يده هو .

كما يظهر في نظرية الدافعية الداخلية أو ما تسمى بنظرية الدافعية المعرفية (إدوارد ديسي 1980) والتي مفادها أن الإنسان كائن نشط ينقب ويبحث بإصرار ومثابرة ويعالج المثيرات الجديدة بفاعلية وهو عضو فعال في البيئة التي يعيش فيها ويبحث عن معلومات لحل مشاكله الشخصية المستعصية، ويسعى لتحقيق أهدافه المتعلقة بتحقيق الذات، وتقوم النظرية على افتراضين فحواهما :

أن الناس مشتركون في عدة أنماط سلوكية من أجل الشعور بالكفاءة وتحقيق الذات حتى يشعروا أنهم وكلاء سببيون ومتحكمون في تفاعلاتهم مع البيئة أن لدى الناس القدرة على تقرير ما يريدون أن يفعلوه، هذه القرارات تنتج من تفسير الأفراد للأحداث البيئية وتجهيز المعلومات المتوفرة لديهم عن البيئة والتعامل معها من خلال قدراتهم المعرفية كالذاكرة والتفكير والتخطيط لتقرير ما يجب فعله.

كما ظهر في دراسة مفهوم الإغتراب الذي يعتبر من المفاهيم القريبة من وجهة الضبط (الداخلي والخارجي)حيث يعتبر (الإغتراب) مفهوما أساسياً في الدراسات الاجتماعية كما أوضح كل من ماركس وفيبر ودوركا يم بحيث يعد أساس الصلة بين الإغتراب ووجهة الضبط (الداخلي والخارجي)إذ أن المغترب ليس له سيطرة أو تحكم في مصيره وهو أشبه بترس صغير في آلة كبيرة ، وهو عندما يتصرف في موقف ما فإنه يتصرف تحت رحمة عوامل إما أنها قوية جدا أو غامضة جدا بحيث يصعب السيطرة عليها.

كما أن البحوث التي عرضها (فكتور جو 1971) في نظرية الحاجة إلى الإنجاز أوضحت أن الأفراد الذين لديهم درجة عالية من الحاجة إلى الإنجاز لديهم ثقة كبيرة في قدراتهم الشخصية

وفي مهاراتهم التي يعتبرون أنها تحدد نتائج جهودهم لكن العلاقة ليست خطية لأن بعض مرتفعي الحاجة للإنجاز ليسوا بالضرورة مرتفعي الإعتقاد بالضبط الداخلي، وكذلك فإن بعض منخفضي الحاجة للإنجاز يعتقدون أن سلوكهم هو الذي يحدد ألوان التدعيمات التي ينالونها.

إلا أنه مفهوم وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) كما أشار أحمد المومني ، (1995)

إنبثق من خلال الإطار العام لنظرية التعلم الاجتماعي التي اهتمت بمحاولة فهم السلوك الإنساني في المواقف المعقدة والظروف البيئية التي تؤثر فيه، كما تبحث في أهمية التعزيز وأثره في السلوك.

وأول ما ظهر هذا المفهوم في دراسات الباحثين كان على يد روتر وتلامذته في الخمسينيات وكانت المهارة والصدفة المؤشران التجريبيان للتمييز بين المدركين في الضبط الداخلي والخارجي، وقد قام كل من روتر ووليام جيمس سنة 1951 بتجربة على مجموعتين مختبرين المجموعة الأولى قيل لها أن الإنجاز محكوم بعوامل الصدفة، بينما قيل للمجموعة الثانية أن الإنجاز (المهمة متوقف على عامل المهارة، وكانت عملية التدعيم تتم حسب جداول معينة من التعزيز: 50% و 100 % وتوصلوا إلى نتائج مفادها أن الأداء في ضوء المهارة كان أفضل من الأداء في ظل عوامل الصدفة كما استمرت توقعات النجاح في مجموعة المهارة ومقاومة الإنطفاء عند مقارنتها بمجموعة الصدفة.

أما المحاولة الأولى لقياس الفروق الفردية في إدراك وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) هي التي قام بها جيري فيرز سنة 1957 في دراسته على تأثير مواقف الصدفة مقابل مواقف المهارة على توقع التعزيز، والسؤال الذي طرحه هو :

هل يكون دور التعزيز في المواقف القائمة على المهارة هو نفس الدور في المواقف التي يدرك الطلبة أنها تتحدد بفعل عوامل الصدفة، وطلب من مجموعة من المفحوصين أداء مهام إدراكية

(مطابقة اللون والخط عبر سلسلة من المحاولات وقام بتقسيمهم إلى مجموعتين متماثلتين، وذكر للأولى أن الوصول إلى الحل الصحيح يعتمد على المهارة في حين ذكر للمجموعة الثانية أن الصدفة هي التي تتحكم في النتيجة وقد طبق عليهم نظام تدعيم جزئي ثابت (صح) (خطأ) وتم قياس التوقع بجمع توقعات المفحوصين على أنهم سوف يتعهدون باحتمال النجاح في المحاولة التالية، فأظهرت النتائج أن توقعات زيادة النجاح ونقصان الفشل زادت مع المجموعة الأولى، حيث أدى التعزيز في حالة المهارة إلى تغيير التوقعات وتعديلها وهذا يدل على أن محاولات الحصول على التعزيز تتغير عندما يدرك الأفراد أن التعزيز هو نتيجة لمهمة من مهام سلوكهم هم أكثر من حدوثه بسبب الصدفة أو الحظ **(مليكة مدور : ،2005: ص 16).**

وعليه ترى الباحثات : أن وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) تعتبر من المفاهيم الهامة في علم النفس والتي تعكس ادراك الفرد لمصدر تحكمه في الاحداث التي يواجهها في حياته .

❖ **<u>أبعاد وجهة الضبط (الداخلي والخارجي):</u>**

إن مفهوم أبعاد وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) يعتبر مصدر مهم لإدراك الفرد للنتائج والأحداث المحيطة به سواء كانت داخلية أم خارجية وهي كالتالي :

- **الحظ أو الفرصة:**

يعبر هذا البعد عن إعتقاد الفرد بأن القوى الغيبية كالحظ أو الفرصة أو القدر هى المسؤولة عن الأحداث (إيجابية أو سلبية) ، والنتائج في حياته ، واعتقاده بأن الأحداث والنتائج في حياته غير مرتبطة بأفعاله الخاصة أو بصفاته الشخصية ويرى " جمال زكى " أن مركز التحكم يتعلق بإدراك الفرد للعالم المحيط به من ناحية علاقته بالسلوك ، وما يحصل عليه من تدعيمات

إيجابية أم سلبية ، لذا فإن مقياس مركز التحكم يقيس بعض الاتجاهات الهامة في الشخصية **(جمال أبو مرق: 2009: ص 15).**

- **الضبط الداخلي (الشخصي):**

يعبر الضبط الداخلي عن اعتقاد الفرد بأنه المسؤول عن الأحداث في حياته وعن النتائج التي يحصل عليها ، وأن هذه الأحداث والنتائج تعتبر منطقية للأعمال التي يقوم بها ، وأنه يشعر بالتمكن والكفاية والقدرة على التحكم بحيث يقبل المسئولية عن الأحداث إيجابية أو سلبية في حياته أو عالمه الخاص **(صلاح أبو ناهية :1989: ص 73).**

يعبر هذا البعد عن اعتقاد بأن أصحاب النفوذ هم المسؤولون عن الأحداث والنتائج في حياته ، وأنه يشعر بالعجز واليأس وضعف المسؤولية الشخصية عن نتائج أفعاله الخاصة .

- **قوى الآخرين :**

إن مفهوم الضبط (الداخلي / الخارجي) للتعزيز يعتبر أحد التوقعات المعممة للأمه ، ومفهوم التعزيز يعنى أن الأفراد يميلون إلى تكرار السلوك أو اكتساب سلوك جديد ، إذا تم تعزيزه إيجابياً ، أو يتم انطفاؤه إذا تم تعزيزه سلبياً **(فؤاده هدية :2014 : ص 83).**

يعزى الضبط الداخلي إلى سمة شخصية تمكن الشخص من أن يعزو إنجازاته وقرارته ، وأعماله سواء أكانت هذه الإنجازات والقرارات ناجحة أو فاشلة إلى ما لدية من قدرات ، وما يستطيع أن يبذله من جهود ، وما يقدر عليه من مثابرة من أجل قيامه بالنشاطات والإجراءات اللازمة لتحقيق الأهداف التي يضعها نصب عينيه ، وبذلك يغدو بإمكانه التحكم بالكثير من مجريات الأمور في بيئته _ **(على الديب :2005: ص 185).**

إن الأفراد ذوى التحكم الداخلي لديهم اعتقاد بأنه يستطيع أن يقرر الأحداث الإيجابية أو السلبية في بيئته ، أو في عالمه الخاص ، وكذلك اعتقاده بأن الأحداث نتيجة منطقية للأعمال التي يقوم

بها ، ويشعر بالتمكن والفاعلية والسيطرة على بيئته ، وإلى إعتقاده بوجود حب ووضوح في البيئة المحيطة بحيث يقبل المسئولية عن الأحداث، بينما يعزى الضبط الخارجي إلى سمة الشخص التي تمكنه من أن يعزو إنجازاته وقرارته وأعماله ، سواء أكانت هذه الإنجازات والقرارات ناجحة أم الفاشلة إلى عوامل خارجية بعيدة عن قدراته وإمكاناته الذاتية ، مثل الصدفة والحظ والقدر ، وسلطة الآخرين ، وهو بالتالي عاجز عن توجية معظم ما يجرى من أمور في بيئته أو عالمه ، ويدرك ذوو التحكم الخارجي أن الأحداث لا تتوقف كلية على تصرفاته وسلوكه الشخصي – وإنما هي نتيجة الحظ أو الصدفة أو الآخرين الأقوياء _ **(جمال أبو مرق :2009 : ص 6)** ، **و (سالم الزبيدي وآخر:2009: ص 40).**

حيث يتضح مما سبق أن وجهة الضبط (الداخلي) تعزز تحسين الصحة النفسية للإفراد وشعور بالاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات.

❖ **<u>خصائص وسمات وجهة الضبط :</u>**

كشفت الدراسات التي أجريت على الأفراد من ذوي وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) أن

سمات وجهة الضبط الخارجي	سمات وجهة الضبط الداخلي
أكثر ذكاء وطموحاً ومستوى التحصيل لديهم مرتفع	أقل ذكاء وطموحاً ، ومستوى التحصيل لديهم منخفض
أكثر تحمل المسؤولية الشخصية على أفعالهم	أكثر تحمل للمسؤولية الشخصية على أفعالهم ونتائجها
الميل إلى مشاركة الآخرين	قلة المشاركة الاجتماعية الشخصية
يحتاجون إلى وقت طويل في اتخاذ القرارت	يتسرعون في اتخاذ القرارات
يهتمون بالعمل ويكونون أكثر رضا وإشباعا وانهماكا فيه	أقل اهتماما ومشاركة وضعفاً في الإنتاج
المرونة في التفكير والقدرة على حل المشكلات	يميلون إلى التصلب في التفكير والهرب من المشكلات
الاتصاف بالصحة النفسية والتوافق والثقة بالنفس	ارتفاع مستوى القلق وسوء التوافق وعدم القدرة بالنفس

لديهم سمات وخصائص يتسمون بها ، وفيما يلي جدول للمقارنة بين هذه الخصائص :

_ (محمد عبدا لله :2000: ص 500).

❖ **العوامل المؤثرة على وجهتي الضبط (الداخلي والخارجي):**

يرتبط موضع وجهة الضبط (داخلي وخارجي) ببعض العوامل التي تؤثر بشكل كبير في تحديد مصدره، ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

- **أساليب المعاملة الوالدية:**

تعد الأسرة هي النواة والمصدر الرئيس للفرد، فمنها يشبع رغباته وحاجاته ، وفيها يكتسب خبراته وعاداته وأهم القيم والمعتقدات ، وبالتالي يتكون لدى الفرد مصدر الضبط.

فنجد أن أساليب المعاملة الوالدية القائمة على السيطرة والقسوة كانت مرتبطة ارتباطاً موجباً مع الضبط الخارجي، والمعاملة التي تتسم بالقبول ارتبطت ارتباطاً إيجابياً مع القبول الداخلي.

فقد أظهرت دراسة (بار لينج) أنه يوجد ارتباط موجب بين معاملة الأمهات التي تتسم بالحماية الزائدة وبين الضبط الخارجي لدى الأبناء.

أما (ديفز) فيرى أن عدم قدرة الفرد على التنبؤ بسلوك الوالدين يجعل الفرصة مهيأة لظهور الاتجاه الخارجي للضبط، ومن هنا فإنه يشير إلى أهمية الثبات في سلوك الوالدين في المواقف المختلفة _ **(منيرة منصور : 2007: ص 64).**

يرى فارس لاميل أن الفروق بين الأفراد في وجهة الضبط من المحتمل أن تكون مكتسبة، فالفرد الذي يعيش في أسرة تشجع الأنشطة التي يترتب عليها مكافئة أو تدعيم ينمو لدية اعتقاد بأنه يستطيع القيام بعمل الأشياء الصالحة و النافعة، وتجنب عمل الأشياء الضارة و السيئة بينما إذا كانت خيارات الفرد داخل الأسرة غير ثابتة، حيث لا يستطيع الحكم مسبقا على ما إذا كان سلوكه سيلقى القبول أو الرفض فسوف يدرك أن الأحداث الخارجية التي يتعرض لها لا تدخل تحت سيطرته أو تحكمه.

وأكد جاليكس وزملاؤه أن وجهة الضبط ليست إلا شعوراً أو إحساساً متعلما لقدرة الفرد على الضبط والتوجيه للنتائج، وأن هذا الشعور هو نتاج التفاعل المبكر مع البيئة التي يعيش فيها الفرد _ **(فائقة بدر:2006 :ص 12).**

- **المستوى الاجتماعي و الاقتصادي :**

يلعب المستويان الاجتماعي والاقتصادي للفرد دوراً مهماً في تحديد وجهة الضبط، لديه حيث إن المكانة الاجتماعية والاقتصادية تساعد على تنمية أو إعاقة مدى شعور الفرد في إمكانية التحكم في أحداث الحياة والسيطرة عليها فأبناء الطبقة الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يميلون إلى الضبط الخارجي، نظراً لوجود فهم غير واضح لمصادر التعزيز في ظل غياب الشعور باستقلال وتشجيع القدرات، في حين أن أبناء الطبقة الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة يميلون إلى وجهة الضبط الداخلي لتوفر عوامل الإحساس بالكفاءة والقدرة على تغيير مجرى الأحداث لما ينشئون عليه من استقلال وتشجيع الفروق الفردية . **(مروان المحمدي: 2004: ص 33).**

- **العمر الزمني:**

يعتبر العمر من أهم العوامل التي تساهم في تحديد وجهة الضبط، فقد أجمعت الدراسات على أن وجهة الضبط الداخلي تزداد مع زيادة العمر، لكن لم تظهر بدقة الأعمار التي تثبت عندها وجهة الضبط، ماعدا دراسة ليفشتز فقد بينت أن العمر يرتبط بعلاقة موجبة مع الضبط الداخلي للفرد، ولوحظ أنه يزداد بزيادة العمر لدى الأطفال حتى سن الرابعة عشر، ثم يثبت خلال مرحلة المراهقة **(منيرة منصور :2007: ص 66).**

- **المستوى الدراسي:**

تشير بعض الدراسات إلى تأثير المستوى الدراسي على وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) فقد أكدت دراسة المومني والصمادي على وجود فروق دالة في مركز التحكم بين الطلاب في مختلف

المراحل الدراسية، حيث يميل طلاب الصفوف العليا إلى التحكم الداخلي. بينما أشارت دراسة دسوقي إلى أن أساتذة الجامعات أكثر تحكماً داخلياً من معلمي المرحلة الثانوية

وأشارت دراسة بوس و تايلر إلى وجود علاقة بين مركز التحكم الداخلي – الخارجي والمستوى الدراسي، حيث إن الطلاب ذوي المستوى الدراسي المرتفع كانوا يتمتعون بدرجة عالية من التحكم الداخلي **(صفية الشافعي :2009 : ص 103).**

❖ **<u>النظريات المفسرة لوجهة الضبط (الداخلي والخارجي):</u>**

- **نظرية التعلم الاجتماعي:**

أن اصطلاح مفهوم وجهة الضبط ظهر أول مرة بهذا المصطلح في نظرية التعلم الاجتماعي جوليان روتر حيث انطلق (1954) في تأسيسه لنظريته حول التعلم الإجتماعي من فرضية مفادها أنه إذا أدرك الفرد التدعيم الذي يصادفه مرتبطا أو مترتبا على سلوكه فإن قوة أو ضعف احتمال صدور السلوك عنه في المواقف المتشابهة في ما بعد يتوقف على إيجابية التدعيم أو سلبيته وعندما يدرك الفرد أن التدعيم الذي يتبع سلوكا خارجا عن نطاق تحكمه او سيطرته فإنه يعزو هذا التدعيم إلى عوامل خارجة عن ذاته لذا يبدو جليا أن الهدف من نشأة نظرية التعلم الإجتماعي كان منصبا على الكيفية التي ينظر بها الأفراد إلى أحداث حياتهم والكيفية التي يفسرون بها النتائج التي تترتب على سلوكاتهم في مواقف مختلفة سواء باعتقادهم في قدراتهم وجهم وفي كفاءتهم الشخصية، أو أن مصيرها تحت قوى خارجية كالحظ والصدفة مثلا، ويتوقف ذلك التصور على تحديد مصدر الطاقة السلوكية المتاحة لهم والتي تتطلب تفاعل عناصر أخرى وهي:

أ _ الطاقة السلوكية:

يعرف جوليان روتر ، (1972) الطاقة السلوكية بأنها إمكانية حدوث السلوك في مواقف معينة كما هي محسوبة في العلاقة بأي تعزيز واحد أو مجموعة من التعزيزات ... كما أنها مفهوم نسبي، حيث أن الفرد يحسب إمكانية الحدوث لأي سلوك بالإرتباط مع بدائل أخرى متوفرة للفرد، فمفهوم الطاقة السلوكية يشمل إمكانية حصول على إستجابات سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها والتي يقوم بها الفرد في حياته

ب_ التوقع :

ينظر جوليان روتر (1954) إلى التوقع بأنه الإحتمالية الموجودة لدى الفرد بأن تعزيزا معينا سوف يحدث توظيفه لسلوك معين يصدر عنه في موقف أو مواقف معينة، ويكون التوقع مستقلا بشكل منتظم عن قيمة أو أهمية التعزيز ... وأنه احتمال ذاتي للتوقع تتوقف على المشاعر الذاتية للفرد وعن إمكانية التعزيز لبعض السلوكات.

كما أن توقع الفرد إحتمال أن يؤدي سلوكه إلى تعزيز سيتحدد بفعل درجة كل من خبراته السابقة الخاصة بالموقف نفسه، وعليه فإن درجة توقع التعزيز في المواقف الجديدة أو التي لم يسبق لها مثيل، وإنما تعتمد إلى حد كبير على التعميم من الخبرات السابقة في مواقف أخرى متشابهة ودرجة توقع الفرد لاحتمال أن يؤدي سلوكه إلى التعزيز، وهي دالة توقعاته التي عممها من مواقف أخرى متشابهة ومقسمة على عدد خبراته السابقة في الموقف نفسه. لذا فإن التنبؤ بحدوث سلوك معين يتوقف على الكيفية التي يدرك بها الفرد المواقف المتشابهة وبالتالي قد يتحدد سلوكه المتوقع أن يستجيب به.

ج _ **قيمة التعزيز :**

(يورد روتر (1975) تعريفه لقيمة التعزيز بأنه درجة تفضيل الفرد لحدوث أي تعزيز معين إذا كانت إمكانيات الحدوث لهذه التعزيزات متساوية جميعا وأن تعزيز قوى التوقع لسلوك أو حدث معين سوف يتحدد بواسطة هذا التعزيز في المستقبل، كما أن توقعات لتعزيزات معينة يمكن تنميتها لدى الأفراد. فعليه فإن توقع حدوث تعزيز إيجابي أو سلبي يقوي أو يضعف طاقة السلوك فإنه يتوقف على مدى إدراك الفرد لمصادر التعزيز التي سوف يحصل عليها، سواء الخارجة عن قدراته وجهده وكفائتة الشخصية ولا يسيطر عليها أو العكس، وهذا ما يحدد نوع مركز الضبط الذي يعتقد فيه الفرد.

د _ **الموقف السيكلوجي :**

يشير جوليان روتر وآخرون ((1972) إلى أن السلوك لا يحدث من فراغ فالفرد يتفاعل باستمرار مع مظاهر بيئته الداخلية والخارجية ويحدث هذا لعديد من أنواع المثيرات الداخلية والخارجية. وبالتالي يعد الموقف النفسي البيئة الداخلية والخارجية التي تحفز الفرد لكي يتعلم من خبراته السابقة كيف يحصل على أكبر إشباعات في ظروف معينة، كما يمد الموقف النفسي الفرد بأدلة لتوقعاته بان سلوكه سوف يؤدي إلى النتائج المرغوب فيها.

كما قدم روتر ستة حاجات أساسية يتضمنها معظم السلوك النفسي المتعلم وهي:

- الحاجة إلى الإعتراف والمكانة: ويقصد بها حاجة الفرد إلى التفوق.
- الحاجة إلى السيطرة ويقصد بها حاجة الفرد إلى التحكم في أحكام الآخرين.
- الحاجة إلى الإستقلال: ويقصد بها حاجة الفرد إلى أن يتخذ قراراته بنفسه.
- الحاجة للإعتماد على الآخرين: ويقصد بها حاجة الفرد إلى فرد آخر أو أفراد آخرين يساعدونه على مواجهة الإحباط ويوفرون له الحماية والأمن.

- الحاجة الى الحب والعطف ويقصد بها حاجة الفرد إلى تقبل الآخرين وحبهم.
- الحاجة الى الراحة الجسمية ويقصد بها حاجة الفرد إلى الإشباعات الجسمية التي ترتبط بالأمن وتجنب الألم.

إن التنبؤ بحدوث سلوك معين وفق نظرية التعلم الإجتماعي ومن منظور روتر يتوقف على تفاعل المتغيرات السابقة فيما بينها، أي أن التوقع من الفرد بأن يستجيب بسلوك معين والذي من شأنه أن يحقق له هدفا أو إشباعا معينا، وعلى قيمة الإشباع بالنسبة له وكذا إمكانية ظهور نفس السلوك أو سلوكات أخرى في مواقف متشابهة ، ويلخص روتر هذه العلاقة في معادلة تكون دالة لحرية الحركة وقيمة والحاجه _ **(عبد الفتاح أبي مولود : 2009 : ص 50).**

- **نظرية العزو السببي:**

إن الخلفية الأساسية لنظرية العزو السببي ترجع إلى عالم النفس الألماني فريتز هايدر من خلال كتابه سيكلوجية العلاقات المتبادلة سنة 1958 والذي يرى أن سلوك الفرد هو الذي يؤثر على سلوكه القادم وليس النتيجة التي يحصل عليها. ويفترض هايدر أن الأفراد يعزون أسباب نجاحهم وفشلهم، وهي محاولة لربط السلوك بالظروف والعوامل المؤدية إليه، إذ أن إدراك الفرد للسبب يساعده في السيطرة على ذلك الجزء من البيئة، وأن معتقدات الأفراد حول أسباب نتائجهم حتى ولو لم تكن حقيقية يجب أن تؤخذ بعين الإعتبار عند تفسير توقعات الأفراد.

ويقسم هايدر الأفراد إلى قسمين:

- أفراد يرجعون الأسباب إلى عوامل خارجية مثل الحظ والصعوبة.
- أفراد يرجعون الأسباب إلى عوامل داخلية تتعلق بهم مثل الجهد والقدرة.

أي أن الفرد تتحكم فيه قوى بيئية والقوى الشخصية حسب المعادلة التالية:

(حدوث السلوك يساوي قوى بيئية قوى شخصية).

وحسب هذه المعادلة فالعلاقة بين القوى البيئية والقوى الشخصية جمعية فإذا كانت أي من القوتين قوية فالسلوك يمكن حدوثه حتى ولو كانت القوى الأخرى مختزلة إلى الصفر (0).

وحسب هايدر فإن القوى البيئية عندما يكون تأثيرها قويا على الأفراد أو تملك القرار أو التحكم في سلوكهم نجد الأفراد ينقسمون إلى فئتين، فئة تبدي ميلا إلى رفض التحكم في الضغوط ويقاومون القرارات ويظهرون الإسرار والعناد ومقاومة الإغراء والتأثير عليهم، وفئة تظهر الإستسلام والرضى والقبول بالواقع وقام هايدر بتحليل السلوك إلى مكوناته حسب أسبابه كما يراها.

حيث أن القوى الشخصية لا تستطيع أن تؤثر في الحدث السلوكي إلا إذا توفر الدافع والقدرة لأن غيابهما سيختزل القوى الشخصية إلى الصفر (0) ، وينقسم عامل الدافع إلى القصد الذي يشير إلى ما يريد الفرد أن يفعله، والجهد الذي يشير إلى أي درجة سيحاول الفرد فعل السلوك، أما مفهوم الإستطاعة فيشير إلى العلاقة بين القدرة من ناحية والقوى البيئية من ناحية أخرى، فإذا كانت القدرات أقوى من القوى البيئية فالفرد يمكنه أن يقوم بالفعل السلوكي إذا حاول عندئذ سيكون سبب السلوك شخصي، أما إذا كان تأثير القوى الخارجية أقوى سيكون سبب السلوك غير شخصي . _ **(مليكة مدور : -2005 : ص 31 ص 32).**

❖ **<u>المحور الثاني : المرونة النفسية</u>.**

- **<u>لمحة تاريخية عن المرونة النفسية</u> :**

بدأت الدراسات العلمية للمرونة في الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي بالرغم من ذلك فإنها حققت خطوات قد تعود جذور دراسة مفهوم المرونة النفسية إلى ما يقرب الخمسين عاماً

مضت ولقد كان الاهتمام بالمفهوم على نطاق ضيق وغير شامل من قبل عدد قليل من الباحثين الذين كرسوا حياتهم المهنية كدراسة وفحص هذه الظاهرة.

حيث نشر جار قرمزي 1973 نتائج بحثه الخاص بالمرونة النفسية واستخدم ما يعرف بعلم الوبائيات الذي يدرس الذين يتعرضون للمرض من الذين لا يتعرضون له، ولماذا ذلك؟ للكشف عن عوامل الخطورة وعوامل الوقاية التي تساعد كثيراً في تعريف المرونة النفسية.

وتحدثت إيمي ويرنر 1982وهي من العلماء الأوائل الذين استخدموا مصطلح المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين حيث درست مجموعات من الأطفال من كواي بهاوي من أسر فقيرة ومدمنة للكحول أو يعاني بعضهم من المرض النفسي، وكان كثير من آباء هؤلاء الأطفال لا يعلمون فلاحظت أن ثلثي هؤلاء الأطفال يظهرون سلوكاً عدوانياً وتخريبياً، كما أنهم تعرضوا للفشل في سنوات عمرهم التالية، ومع ذلك وعلى نحو ما تشير "ويرنر" فإن ربع هؤلاء الأطفال لم يظهروا مثل هذا السلوك العدواني أو التخريبي، ونجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد، وترى أن يطلق عليهم " الأطفال ذوو المرونة النفسية" فالأطفال ذوو المرونة النفسية وأسرهم يمتلكون سمات تجعلهم مختلفين عن أقرانهم _ **(محمد أبو حلاوة:2013:ص25).**

وعليه ترى الباحثات ان المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف بشكل إيجابي مع الضغوط والمحن والصعوبات التي يواجهها في الحياة. تعني هذه القدرة أن الشخص يستطيع تجاوز الأزمات، والتعلم منها، والنهوض مجددًا دون أن تؤثر سلبًا على صحته النفسية أو توازنه الانفعالي. وتُعد المرونة النفسية من العوامل المهمة في تعزيز الصحة النفسية، وتحقيق التوازن بين المشاعر، والتعامل الفعّال مع التحديات

❖ **مكونات المرونة النفسية :-**

- التعافي : تجاوز الأزمة و العودة إلى مستوى الأداء الوظيفي العادي.
- المناعة النفسية (التحصين و المقاومة): مواجهة الحدث الضاغط و الظروف العصبية بصورة إيجابية دون لتأثير السلبي بها .
- التطوير العادي التالي للتعرض للحدث الصادم : بمعنى التعافي و تجاوز الأثر السلبي و ازدياد معدل الصلابة النفسية _ **(زينة عبد صحبه :2016:ص14).**

❖ **أنماط المرونة النفسية:-**

حدد بولك ثلاثة أنماط للمرونة فالمرونة الفردية هي :

- **النمط المزاجي:** النمط المزاجي يتعلق بالصفات البدنية و النفسية و الاجتماعية المتصلة بالأنا والتي تعزز المرونة وهذا يتعلق بتلك الجوانب من الفرد التي تعزز التصرف المرن باتجاه ضغوط الحياة و التي تتضمن الإحساس بالاستقلال أو المرونة الذاتية إحساس بقيمة الذات والصحة البدنية و المظهر البدني الجيد.
- **النمط العلائقي:** نمط العلاقات يتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقاته بالآخرين هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تمتد من علاقات قريبة وحميمة إلى تلك مع النظام الاجتماعي الأوسع.
- **النمط** الموقفي : النمط الموقفي ينصب على الجوانب التي تشمل الربط بين الفرد والموقف الضاغط هذا يمكن أن يتضمن قدرة الفرد على حل المشكلة والقدرة على تقييم الموقف و الاستجابات والقدرة على اتخاذ إجراءات فعالة للاستجابة إلى الموقف.

وعليه ترى الباحثات انماط المرونه وهي عقليه لتكيف مع التغيرات وعاطفيه لتحكم في المشاعر

❖ **عوامل المرونة النفسية:**

العوامل التي تزيد من المرونة النفسية هي: القيم _ إدارة الذات _ الإلتزام في العمل _ القدرة على ترويض الإنفعالات القوية والإندفاعية _ تقبل الذات _ اتصال الفرد (الإستبصار) _ **(حنان زيدان :2021:ص359).**

العوامل المساعدة لتنمية المرونة النفسية :

هناك عوامل تساعد على تنمية المرونة النفسية وهي متمثلة فيما يلي :

- القدرة على ترويض الإنفعالات القوية والإندفاعات، من خلال التحكم في النفس في أثناء حدوث الضغوط النفسية.
- القدرة على تكوين علاقات واقعية ، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.
- النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.
- القدرة على الإحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية _ **(محمد ابو ندى:2015: ص50).**

اذن يمكن تخليص العوامل التي تسهم في المرونة النفسية لدى الفرد في مصطلح التنشئة الاجتماعية فشخصية الفرد اما ان تقاثر ايجابيا بالمحيط او العكس.

وعليه تنص الباحثات على ان الدعم الاجتماعي والتفكير الايجابي والمرونة العاطفية والخبرات السابقة هو اهم العوامل النفسية

❖ **السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية :**

تعتمد المرونة النفسية الى حد كبير على دقة تكوين سمات الشخصية في كل فرد ، ثم العمل على اربعة ابعاد مختارة لهاته الشخصية والتي هي من الناحية النظرية تساهم في تكوينها وتتمثل في هذه الابعاد في:مشاعر ايجابية، وضبط النفس والانفتاح على الخبرة والابتعاد عن الفضاضة. السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية والتي تشمل:

- **القيم الموجهة (الأخلاق):**

وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة **(محمد الخطيب: 2007 :ص1060-1061) .**

- **القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء:**

يحتاج الإنسان إلى أن يستمع لانتقادات الغير، فالإنسان معرض أن يخطئ دون أن بشعر بالخطأ، كما أن الإنسان يحتاج إلى آراء الغير، فالإنسان السوي يحتاج أن يتعلم تقبل النقد دون أن يشعر بجرح الشعور، فالشخص الناضج العاقل الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات، أياً كان مصدرها، ويكون مستعداً أن يقيم الموقف، فيقبل مايراه صواباً، أو يعدل فيه، أو يرفض ما لا يستريح إليه **_ (محمد حبيب : 1995 : ص27- 26)**

- **القدرة على تحمل المسئولية والقيام بها:**

إن الإنسان السوي يتحمل المسئولية بجدية، ويحققها دون إهمال، والشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية، وبذلك يستطيع أن يعالج التردد، ويقوم بحمل المسئولية وخاصة

الجديدة، ويكون قادرا أن يخطط للمستقبل، فالقدرة على حمل المسئولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد _ **(محمد حبيب : 1995 : ص 28)**

_ القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه:

إن إحساس الإنسان بالالتزام والمسئولية يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة، وأن يصدر القرارات المناسب في وقته، دون تردد، فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على أن يصدر قراراتة بنفسه _ **(محمد حبيب : 1995 : ص29).**

❖ **النظريات المفسرة للمرونة النفسية:**

- **النظرية السلوكية :** ، وتقوم الشخصية في حالة سوائها أو انحرافها على مجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها الفرد، فالشخصية كله مكتسبة متعلمة تحت شروط التعزيز، ويعتبر السلوكيون أن الإشراط والصراع بين المثيرات من أهم مصادر مرونة السلوك، أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف اتجاه المواقف الجديدة، ولعل سبب ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الإستجابات القديمة **(رانيا أبو القمصان : 2017 : ص35)**

إن المرونة النفسية من وجهة نظر السلوكيين تتطلب الكفاية والسيطرة على الذات، والقدرة على قمع السلوكيات التي لم تعد من المعززات الإيجابية، وتعلم السلوكيات الفاعلة في بلوغ الأشياء الجيدة وتتحقق من هذه المرونة إذا استطاع الفرد أن يكشف الشروط والقوانين الكامنة في الطبيعة والمجتمع التي يستطيع المرء على وفقها سد احتياجاته وتجنب المخاطر_ **(هيام أبو عجيلة : 2017 : ص 48) .**

إذن يرى السلوكيون أن المرونة النفسية تتطور بتعزيز السلوكيات الايجابية والتخلي عن السلوكيات التي من شانها افساد شخصية الفرد.

- **النظرية المعرفية** : يعتبر "آرون بيك" من الذين اشتهروا بعلاج الاكتئاب فقد طور طرقه في العلاج المعرفي، والتي تعتمد طريقته في العلاج على إعادة البناء المعرفي، والهدف من ذلك هو إيجاد أنماط من التفكير العقلاني، ويرى بيك بأن الأشخاص الذين تصفون بالعصبية المفرطة ويعانون من اضطرابات انفعالية غالبا ما ينخرطون في تفكير مشوه غير فعال، وهذا ما يسبب لهم المشاكل.

وتعد المرونة جزءا أساسيا من النظرية المعرفية لأنه بالمرونة حل للمشكلات وتكيف مع الخبرات السابقة، ولأنها جزء من التفكير ومن الدافعية العقلية، والجزء الآخر من المرونة المتمثل في نوع المرونة النفسية هو تعديل نمط الأفكار ليقابل التغيرات في البيئة المحيطة، ولان المرونة المعرفية جزءا أساسيا من النظرية المعرفية فاعتبرت المرونة مكونا يدفع الفرد إلى تغيير أنماط سلوكه بما يتلائم مع أفكاره ومعتقداته ليحقق السعادة، وعلى الأقل ليحقق متطلبات تكيفه مع الواقع المعاش، وطلب التكيف لتحقيق الأهداف يستثير تغيير لتوليد الأفكار الجديدة، ومن هنا أصبحت النظرية المعرفية والمرونة النفسية تساعدان على تعديل ما تحمله أفكار الفرد وما يستطيع بها أن يتكيف مع متطلبات الواقع، وهذا ما أكده علماء النفس المعرفيين حيث يصبح الفرد مرة ناقدا، ومرة متكيفا، ومرة يقبل لأجل ما يحمله الواقع من ضغوطات فتصبح تصرفات الفرد ما بين الشعور بأنه لن يقف مستسلما ولن يقف بدون ما يحدد لأفكاره طريقا، فتستمد دافعيته ما تحمله أفكاره _ **(أماني عبد السلام : 2018 : ص32).**

ان المرونة النفسية جزء من افكارنا فهي تدفع الفرد الى تغيير انماط سلوكه من اجل متطلبات حياته كما تساعده في تكوين شخصية قوية قادرة على تحمل اعباء ومشاكل الحياة من كل الجوانب.

وعليه تعتمد هده النظرية على التمرن والتدرب على المرونة في وجه الصعوبات والتحديات التي تعيق الفرد، وشبهها بالمناعة التي يكتسبها جسد الفرد ضد الامراض، وتقوم على التصدي ومجابهة المحن والمصائب، من خلال برنامج يتم تعليم الأفراد به طرق التعامل مع تنوع الظروف القاسية، وهذا الأسلوب يمتاز بتنوع كبير في الأساليب، للمجابهة والتحدي، وذلك لوجود مراعاة للفروق الفردية والثقافية للأفراد- **(دينه علاونه :2021 :ص23-24)** .

إذن المرونة النفسية هي مناعة الانسان ضد المحن والتحديات التي يواجهها كما اعتبرها فن من فنون مواجهة الشدائد والانسان المرن لا يتاثر بالسلب مع مواقف الحياة بل يتجاوزها رغم الظروف.

❖ **<u>المحور الثالث : المعلم</u>**

- **نبذة مختصرة عن المعلم:** هو ذلك الشخص الذي يقوم بعملية التعليم ونقل الخبرات والأفكار والتعارف وغيرها إلى المتعلمين ، وهو مصدر الحنان لهم ، يقوم بتهذيب سلوكهم **(محمد الطيطي وآخرون:2002: ص246)**
- **<u>الصفات المعلم الناجح:</u>**

يمتلك المعلم صفات شخصية ومنهجية تسهم في تحقيق اهداف العملية والعقلية ومنها :

- السلامة من العيوب الجسمية " الحواس ".
- ألا يتصف المعلم بأية صفه منبوذة اجتماعيا كالخجل أو الأنانية ؛ لأنها صفات تحول بينه وبين الاحترام المطلوب .
- أن يكون متفهما ومتمكنا من المادة التي يدرسها ولديه الرغبة الصادقة في عمله.
- أن يتصف بجاذبية تجعله حسن المظهر مقبول الهيئة.

- أن يشعر طلابه بأنه مثل الأب والأخ والمربي الصادق.
- أن يتصف بالعدل والموضوعية في معاملته دون تحيز او محاباة لطالب دون آخر
- أن يتصف بالصبر وسعة الصدر وحسن التصرف.
- أن يتصف بالقدرة على إصدار الأحكام بتأنٍ وعدم التسرع ، وأن يظهر روح التسامح وضبط النفس في الصف الدراسي.
- أن يكون معدا جيدا لممارسة مهنة التدريس من الناحية النظرية والعملية وقادرا على مساعدة طلابه على ممارسة الخبرات التعليمية بطريقة أفضل **(صبحي أبو جلاله :2001: ص 419)**

❖ **<u>الدور التربوي والتعليمي للمعلم</u>**

- **دور المعلم كملاحظ ومشخص ومعالج:**

ومن ادوار المعلم كذلك الملاحظة والمقصود هنا هو ملاحظة المعلم لتلاميذه ولأفعالهم وردودها ومعرفته لطبائعهم ومستويات سلوكهم وتكوينهم السيكولوجي ولانفعالاتهم ومختلف المواقف السلبية التي قد تصدر منهم وذلك ليسهل إلى حد كبير التعامل مع كل منهم بالنسبة للمعلم ، إضافة إلى ذلك دوره التشخيصي والذي يرتبط بدوره كملاحظ إذ يستطيع بتشخيص سلوك التلاميذ تحديد جوانب القوة والضعف لكل تلميذ وطرق التعامل معه ووضع برنامج مناسب له .

- **دور المعلم كمستشار وموجه للتلاميذ:**

يعتبر التوجيه والإرشاد من أهم ادوار المعلم التي يقوم بها مع تلاميذه وذلك في مختلف أمورهم ومواقفهم التي يتعرضون لها سواء التعليمية منها أو الاجتماعية وهذا ما أكده على راشد بان المعلم الجاد هو الذي يركز جهوده وتوجيه وإرشاد ومساعدة تلاميذه على تحقيق أهداف التعليم

أكثر من أن يلقنهم المعلومات الجاهزة وكيفية تقويم عملهم وتعلمهم بأنفسهم _ **(صالح بلعيد :2009: ص 89).**

وعليه ترى الباحثات ان المعلم احد الركائز الأساسية في العملية التعليمية حيث لايقتصر دوره على نقل المعرفة بل يتجاوز دالك ليشمل التوجيه والتربية وبناء الشخصية المتكاملة لتلميد

ثانياً: الدراسات السابقة

- عرض البحوث والدراسات السابقة.
- تعقيب على الدراسات السابقة .
- فروض الدراسة.

الفصل الثاني

❖ الدراسات السابقة:

تتناول الباحثات عرضا تحليلياً لبعض البحوث والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية.

أولاً : دراسات اهتمت بوجهة الضبط (الداخلي والخارجي) وعلاقتها ببعض المتغيرات :

- **دراسة عزيزة اليوبي (2006) بعنوان : (وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الأفكار اللاعقلانية)**

و تهدف عزيزة اليوبي في دراستها إلى التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين وجهة الضبط (الداخلي – (الخارجي) وكل من الأفكار اللاعقلانية من جهة والاحتراق النفسي من جهة أخرى لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية، بمدينة ينبع بلغ عددهم(315)، وطبقت عليهم مقياس وجهة الضبط واختبار الأفكار اللاعقلانية للمعلمين ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين واتضح أن وجهة الضبط الخارجية تنتشر بين معلمات المرحلة الابتدائية بنسبة 85،22% ، كما أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين وجهة الضبط الخارجية وكل من الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي.

- **دراسة هدى الرواب (2022) بعنوان: (أسلوب الحياة الشاقة وعلاقته بأوجه الضبط (داخلي و خارجي) لدى طلبة جامعة طرابلس** ، وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أسلوب الحياة الشاق ووجهة الضبط (الداخلي و الخارجي) لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس والبالغ عددها (438) طالب وطالبة منهم (181) طالب و (257) طالبة واستخدمت الباحثة مقياس أسلوب الحياة الشاق ومقياس وجهة الضبط (داخلي وخارجي) ، ومن النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

أنه كلما ارتفعت درجة وجهة الضبط الداخلي انخفض مستوى الحياة الشاق لدى الطلاب.

ثانياً: دراسات اهتمت بالمرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات :

- **دراسة علي غراز (1993) بعنوان: (سمة المرونة والتصلب لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الاساسي وعلاقتها بالتفكير الابتكاري والتحصيل لدى تلاميذهم)** ، والهدف من الدراسة الكشف عما اذا كانت هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين سمة المرونة والتصلب لدى معلمي الحلقة الأولى بالتفكير الابتكاري و التحصيل ، العينة بلغت (132) معلما ومعلمة ، اما بالنسبة الى التلاميذ .فهي (184) تلميذا و (184) تلميذة وتم استخدام اختبار السلوك التصلبي واختبار التفكير الابتكاري للأطفال. ومن أهم النتائج التي توصل إليها:

1_ وجود فروق بين تلاميذ المعلمين ذوي السلوك المرن وتلاميذ المعلمين ذوي السلوك المتصلب في كل من الطلاقة والمرونة والاصالة والتفكير الابتكاري لصالح تلاميذ المعلمين ذوي السلوك المرن

2_ عدم وجود فرق بين تلاميذ المعلمين ذوي السلوك المرن وذوي السلوك المتصلب في التحصيل الدراسي.

3_ وجود تأثير دال للتفاعل بين سلوك المعلم وجنس التلميذ في كل من الطلاقة والدرجة الكلية للتفكير لابتكاري لدى التلاميذ.

- **دراسة رشا العزب (2021) بعنوان: (التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات / جامعة عجمان)** ، وتهدف هذه الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتعذات الديموغرافية على عينة بلغت (260) طالب وطالبة من جامعة عجمان، حيث وتم استخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس مستوى الطموح ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس الطموح، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة

ارتباطية بين الرضا عن الحياة والطموح والمرونة، وجود فروق في المرونة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

ثالثا: دراسات اهتمت بالمعلم وعلاقتها ببعض المتغيرات :

- **دراسة : رهف علي القحطاني 2000م عنوانها : العوامل المدرسية المؤدية إلى القصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض،** وهدفت إلى التعرف على أهم العوامل المدرسية المؤدية إلى قصر المعلمين في المدارس الابتدائية بالرياض وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أبرزها : أن العوامل المدرسية المؤدية إلى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض التي اشتملت عليها الدراسة على النحو التالي : زيادة العبء التدريسي للمعلم ، نقص الإمكانات المدرسية وتجهيزاتها ، زيادة كثافة الطلاب في الفصول الدراسية ، العلاقات الإنسانية السلبية داخل المجتمع المدرسي، وأخيرا النمط الإداري لمدير المدرسة غير الديمقراطي.

تعقيب على الدراسات السابقة :

بعد اطلاع الباحثات على عدد من الدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة بموضوع وجهة الضبط والمرونة النفسية ، تبين الآتي:

- إن الأفراد ذوي وجهة الضبط الداخلي يتميزون بإيمانهم بأنهم مسؤولون عن نتائج أفعالهم، مما يجعلهم أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأكثر استعداداً لتحمل المسؤولية واتخاذ قرارات فعالة في المواقف الصعبة، وهذا ينعكس إيجاباً على مرونتهم النفسية.
- في المقابل، فإن الأفراد ذوي وجهة الضبط الخارجي غالباً ما يُرجعون النجاحات أو الإخفاقات إلى الحظ أو الظروف الخارجية، مما يؤدي إلى شعورهم بالعجز، وقلة الدافعية وانخفاض القدرة على ضبط التوتر وهو ما يؤثر سلبا على مرونتهم النفسية.

- تؤكد الأدبيات أن المرونة النفسية عنصر أساسي في الحفاظ على الصحة النفسية للمعلمين، إذ تمكنهم من مواجهة ضغوط العمل وتقبل التغيرات، والتعامل مع المواقف الطارئة بكفاءة، خاصة في بيئة التعليم التي تتسم بالتقلب والتحديات المستمرة.
- تتفق الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه البحوث السابقة من أهمية تعزيز وجهة الضبط الداخلي لدى المعلمين، كمدخل أساسي لبناء مرونة نفسية قوية تمكنهم من التكيف مع ضغوط العمل وتقديم أداء تربوي أكثر فعالية.
- تبين من الدراسات السابقة أن العلاقة بين وجهة الضبط والمرونة النفسية ليست علاقة عابرة، بل هي علاقة مترابطة تتأثر بالعوامل الشخصية والمهنية، مما يُبرز أهمية مراعاة هذه العلاقة في برامج الدعم النفسي والتدريب المهني للمعلمين.
- تعكس نتائج البحوث أهمية تبني المعلمين لاستراتيجيات فكرية وسلوكية تعزز لديهم التحكم الداخلي، مما يساعدهم على التعامل بفعالية مع التحديات وضغوط العمل اليومية، وبالتالي رفع مستوى الأداء والرضا المهني.

فروض الدراسة:

في ضوء مشكلة الدراسة تأسيساً على نتائج البحوث والدراسات ذات الصلة بالموضوع تحاول الدراسة الحالية التحقق من صحة الفروض التالية :

الفرض الاول: لا يوجد مستوىً مرتفع لوجهة الضبط (داخلي / خارجي) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور.

الفرض الثاني: لا يوجد مستوىً مرتفع للمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور.

الفرض الثالث: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين وجهة الضبط (داخلي / خارجي) والمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور.

الفصل الثالث:
منهج وإجراءات الدراسة

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة

منهج الدراسة وإجراءاتها

تمهيد:

سوف نتناول في هذا الجانب من الدراسة الحالية وصفاً لمنهج الدراسة وطريقة اختيار العينة وتحديد مجتمعه ، كما تناول وصفاً لأداة الدراسة ، من حيث مؤشرات الصدق والثبات وطريقة التصحيح ووضع الدرجات ، كذلك يتناول وصفاً لإجراءات الدراسة وكافة الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات والتحقق من نتائجها ، وهى على النحو التالي :

_ منهج الدراسة :

اقتضت طبيعة الدراسة الحالية الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي كونه المنهج المناسب ، والذي عرفه عبيدات بأنه " أسلوب يعتمد على جمع معلومات وبيانات عن ظاهرة ماء ، أو واقع ما وذلك بقصد التعرف على الظاهرة المدروسة وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها من أجل معرفة مدى صلاحية هذا الوضع أو مدى الحاجة لإحداث تغيرات جزئية أو أساسية **_ (عبيدات ، دوقان :(2005): ص 191)**

_ مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة الاصلي من جميع معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور والبالغ عددهم (11324).

_ عينة الدراسة : تم اختيار عينة بلغ عدد افرادها (60) من أفراد المجتمع الاصلي.

الادوات المستخدمة في الدراسة:

إن عملية اعتماد مقياس ما في البحث النفسي تتطلب البحث بين المقاييس المتوفرة ذات العلاقة بموضوع الدراسة واختيار الأسلوب الأنسب لها ، أو بناء مقياس جديد وفق شروط بناء المقاييس النفسية ، وإن هذه المقاييس الجاهزة يتم إخضاعها لنفس الإجراءات المعتمدة في بناء المقاييس كعرضها على الخبراء والتحقق من توافر الخصائص السيكومتريه لوقد تم اعتماد أداتين هما:

- مقياس وجهة الضبط (الداخلي / الخارجي) اعداد : جوليان روتر وطورته : رشا الحوراني.
- مقياس المرونة النفسية ك اعداد: hardiess/Résilience) leéchelle de 2008 (ليشيل دي هاردي) de Brien et a HE

أولا : مقياس وجهة الضبط (الداخلي / الخارجي) :

- **(إعداد جوليان روتر و مقياس طوَّرته "رشاء الحوراني" 2011)** ، ويهدف مقياس مركز الضبط الذي طورته الحوراني إلى قياس نمط إدراك الأفراد لمصدر التحكم في الأحداث التي يمرون بها في حياتهم ، من خلال التمييز بين الضبط الداخلي والضبط الخارجي ويتكون المقياس من (35) خمسة وثلاثون عبارة.

تصحيح المقياس وجهة الضبط (الداخلي والخارجي):

بلغ عدد فقرات المقياس المستخدم في الدراسة (35) فقرة ، ولكل عبارة خمس بدائل وفق مقياس ريكارت الخماسي الجدول التالي يوضح طريقة تصحيح ومعاملة الاستجابات على عبارات المقياس.

الجدول الآتي يبين درجات بدائل الإجابات لفقرات مقياس وجهة الضبط.

الخيارات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الدرجة	5	4	3	2	1

<u>حساب الدرجة الكلية لمقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي):</u>

أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (35) فقرة ، لذا فان أعلى درجة محتمله هى (175) وأدنى درجة (35) والمتوسط الفرضي للمقياس هو (105) درجة وكلما زادت درجة المستجيب على المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على ارتفاع مستوى وجهة الضبط ، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على انخفاض وجهة الضبط الداخلي .

<u>حساب معامل الصدق والثبات لمقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي):</u>

تم تطبيق المقياس علي عينة استطلاعية مكونة من (30) من معلمي التعليم الأساسي ببلدية جنزور من أجل التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة المحلية .

<u>حساب معامل صدق المقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي): :</u>

يقصد بصدق المقياس قدرته على قياس ما وضع لقياسه ، وقد تحققت الباحثات من الصدق عن طريق:

أ_ صدق المحكمين وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي):

بعد إعداد المقياس في صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والمناهج وطرق التدريس من ذوي الخبرة ، وذلك لاستطلاع آرائهم حول مدى:

- تمثيل عبارات المقياس للأهداف المعرفية المراد قياسها،
- تغطية عبارات المقياس للمحتوى.
- صحة عبارات المقياس لغويا وعلميا.
- مناسبة عبارات المقياس للفئة المستهدفة.

ب _ **المقارنة الطرفية :**

تم استخدام صدق " المقارنة الطرفية " والذي يقصد به حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (50% من القيم الدنيا) ومتوسط قيم الربيع الأعلى (50 % من القيم العليا) لأداة الدراسة وجاءت النتائج دالة عند مستوى المعنوية (0.05) مما يدلل على صدق أداة الدراسة كما جاء في الجدول التالي ، والذي يبين صدق المقارنة الطرفية بين قيم الربيع الأدنى وقيم الربيع الاعلى لمقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي)

الأداة	50% من القيم الدنيا ن = 15		50% من القيم العليا ن = 15		قيمة اختيار (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي)	93.200	4.45934	103.1333	5.8170	9.514	دال احصائيا .000
مقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي)	93.200	4.45934	103.1333	5.8170	9.514	دال احصائيا .000

- **<u>:حساب معامل الثبات لمقياس وجهة الضبط (الداخلي والخارجي)</u>**

يقصد بثبات المقياس أن يعطي المقياس النتائج نفسها تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الافراد مرة ثانية ، ولقد قامت الباحثات بحساب معامل ثبات المقياس على العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) وذلك باستخدام طريقة الفا كرونباخ.

ـ ألفا كرونباخ: لغرض قياس مدى ثبات أداة الدراسة أستخدمت الباحثات (معادلة الفا كرونباخ) وذلك من خلال تطبيقها على العينة الاستطلاعية وقد تم استبعادها من العينة الفعلية وباستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وعن طريق استخراج معامل اختبار ألفا كرونباخ (α) كانت النتائج مبينه في الجدول التالي ، والذي يبين نتائج معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي):

أداة الدراسة	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
مقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي)	35	.860

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات العام لمقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) مرتفع ، حيث بلغ(860.) لإجمالي فقرات المقياس ، وهو قيمة أكبر من (0.7) مما يشير إلى أن مقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) يتمتع بدرجة عالية من الثبات وهذا مؤشر على صلاحيته وبذلك تم التأكد من ثبات وصدق المقياس والتى يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني.

تانيا: مقياس المرونة النفسية: (إعداد : ليشل دي هاردي 2008)

. de Brien et al leéchelle de 2008 (hardiess/Résilience HER

يهدف مقياس المرونة النفسية لقياس قدرة الأفراد على التكيف الإيجابي مع الضغوط والتحديات والصدمات النفسية التي تواجههم، ومدى امتلاكهم للمهارات والموارد النفسية التي تمكّنهم من مواجهة الأزمات والنهوض مجددًا رغم الصعوبات ويتكون المقياس من (23) ثلاثة وعشرون عبارة.

تصحيح المقياس المرونة النفسية :

بلغ عدد فقرات المقياس المستخدم في الدراسة (23) فقرة ، ولكل فقرة أربع بدائل والجدول التالي يوضح طريقة تصحيح ومعاملة الاستجابات على فقرات المقياس .

الخيارات	دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا
الدرجة	4	3	2	1

حساب الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية:

أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (32) فقرة لذا فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي: (92) وأدنى درجة (23) والمتوسط الفرضي للمقياس هو (57.5) درجة ، وكلما زادت درجة المستجيب على المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على ارتفاع مستوى المرونة النفسية ، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على تدني مستوى المرونة النفسية .

حساب معامل الصدق والثبات لمقياس المرونة النفسية :

تم تطبيق المقياس علي عينة استطلاعية مكونة من (30) من معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور من أجل التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة المحلية .

اولا: حساب معامل الصدق:-

يقصد بصدق المقياس قدرته على قياس ما وضع لقياسه ، وقد تحققت الباحثات من الصدق عن طريق:

أ_ صدق المحكمين لمقياس المرونة النفسية :

بعد إعداد المقياس في صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال العلوم النفسية والتربية الخاصة من ذوي الخبرة وذلك لاستطلاع ارائهم حول مدى:

- تمثيل فقرات المقياس للأهداف المعرفية المراد قياسها.
- تغطية فقرات المقياس للمحتوى.
- صحة فقرات المقياس لغويا وعلميا.
- مناسبة فقرات المقياس للفئة المستهدفة.

ب _ المقارنة الطرفية لمقياس المرونة النفسية :

تم استخدام صدق " المقارنة الطرفية " والذي يقصد به حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (50% من القيم الدنيا) ومتوسط قيم الربيع الأعلى (50 % من القيم العليا) لأداة الدراسة وجاءت النتائج دالة عند مستوى المعنوية (0.05) مما يدلل على صدق أداة الدراسة كما جاء في الجدول التالي والذي يبين صدق المقارنة الطرفية بين قيم الربيع الأدنى وقيم الربيع الاعلى لمقياس المرونة النفسية:

الأداة	50% من القيم الدنيا ن= 15		50% من القيم العليا ن= 15		قيمة اختيار (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مقياس المرونة النفسية	58.4000	1.05560	63.733	3.15021	7.603	دال احصائيا .000

ثانيا : حساب معامل الثبات لمقياس لمرونة النفسية :-

يقصد بثبات المقياس أن يعطي المقياس النتائج نفسها تقريبا اذا اعيد تطبيقه على نفس الافراد مرة ثانية ، ولقد قامت الباحثات بحساب معامل ثبات المقياس على العينة الاستطلاعية بطريقة الفا كرونباخ .

. ألفا كرونباخ : لغرض قياس مدى ثبات أداة الدراسة أستخدمت الباحثات (معادلة الفا كرونباخ) وذلك من خلال تطبيقها على العينة الاستطلاعية ، والتي تم استبعادها من العينة الفعلية وباستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وعن طريق استخراج معامل اختبار ألفا كرونباخ (α) كانت النتائج مبينه في الجدول التالي والذي يبين نتائج معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس المرونة النفسية:

أداة الدراسة	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
مقياس لمرونة النفسية	23	.929

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات العام لمقياس المرونة النفسية مرتفع ، حيث بلغ (929.) لإجمالي فقرات المقياس ، وهو قيمة أكبر من (7.) مما يشير إلى أن مقياس المرونة النفسية يتمتع بدرجة عالية من الثبات وهذا مؤشر على صلاحيته وبذلك تم التأكد من ثبات وصدق المقياس والتى يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني .

الأساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

استخدمت الباحثات التحليل الإحصائي (SPSS) الحاسوبي ، في تحليل البيانات واستخراج النتائج بعد ان تم تفريغ بيانات المقياس المتحصل عليها من عينة الدارسة ، وقد تم استخدم الأدوات الإحصائية التالية:

1_ اختبار معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha Coefficient) لمعرفة ثبات الأداة.

2_ المتوسط الحسابي الانحراف المعياري.

3_ الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة.

4_ معامل ارتباط بيرسون.

- **سوف تقوم الباحُات في هدا الفصل بعرض النتائج وتحليلها وتفسيرها.**

- **توصيات الدراسة**
- **مقترحات الدراسة**
- **مراجع الدراسة**
- **ملاحق الدراسة**
- **ملخص الدراسة**

تحليل النتائج وتفسيرها

نتائج الدراسة:

الفرض الأول : لا يوجد مستوى دال احصائيا لوجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور ؟

للتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثات بحساب الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لتقدير مستوى الانتشار.

يبين الاختبار التالي لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لتقدير درجة شيوع وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور .

المتغير	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقياس وجهة الضبط	60	105	98.5500	7.17440	106.401	59	.000

يتضح من الجدول _ وبالنظر الى الدرجة الكلية لمقياس وجهة الضبط (الداخلي / الخارجي) _ أن المتوسط الحسابي الكلي للمقياس بلغ (98.5500) وانحراف معياري (7.17440) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الكلي والبالغ (105) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة الثائية المحسوبة بلغت (106.401) وهى ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) مما يشير الى ان درجة الانتشار ضعيفة لوجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي. وبذلك تم قبول الفرض الذي نص على : لا يوجد مستوى دالة احصائيا لوجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور.

وعليه ترى الباحثات أن انخفاض درجة وجهة الضبط لدى المعلمين قد يشير إلى ميلهم لإرجاع ما يواجهونه من مواقف أو نتائج إلى عوامل خارجية خارجة عن إرادتهم، كالحظ أو الظروف، مما قد يؤدي إلى شعورهم بالعجز وقلة السيطرة على مجريات حياتهم المهنية. وهذا النمط قد ينعكس سلبًا على قدرتهم في اتخاذ قرارات حاسمة وتحمل المسؤولية الكاملة عن أدائهم. وفي المقابل، فإن من يتصفون بوجهة ضبط داخلية يكون لديهم شعور أعلى بالكفاءة، ويميلون إلى التفاعل بإيجابية مع بيئة العمل، لأنهم يرون أنفسهم سببًا رئيسيًا في تحقيق النجاح أو تجاوز الفشل، ما يدفعهم نحو مزيد من الالتزام والطموح والقدرة على التكيف.

ويظهر ذلك بوضوح في سلوك المعلم داخل الصف؛ فمن يتمتع بوجهة ضبط داخلية يتعامل مع التحديات الصفية بوصفها فرصًا للنمو المهني، لا عقبات تعيق أداءه. فعند مواجهة سلوكيات طلابية سلبية أو ضعف في التحصيل، لا يرجع السبب فقط إلى التلاميذ أو ظروف خارجة، بل يسعى إلى تعديل أساليبه، وتنويع استراتيجياته التعليمية، وتوفير بيئة صفية محفزة. كما يتحلى بالمثابرة والانضباط، ويشجع تلاميذه على تبني التفكير الإيجابي وتحمل المسؤولية، مما ينعكس بدوره على تحسين مستوى التحصيل الدراسي وبناء علاقات صحية داخل الصف.

أما من يسيطر عليه الضبط الخارجي فقد يميل إلى لوم الظروف أو التلاميذ على ضعف النتائج، ويقل اندماجه الفعّال في العملية التعليمية. وفي هذا السياق، أشارت دراسة عزيزة اليوبي (2006) إلى أن وجهة الضبط الخارجية تنتشر بين معلمات المرحلة الابتدائية بنسبة 85.22%، وهو ما يعكس حجم التحدي المرتبط بإعادة توجيه أنماط التفكير لدى شريحة واسعة من المعلمين نحو مزيد من التحكم الذاتي والشعور بالمسؤولية المهنية

الفرض الثاني:

لا يوجد مستوى دال احصائيا للمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور؟

للتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثات بحساب الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لتقدير مستوى المرونة النفسية .

يبين الاختبار التالي لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لتقدير مستوى المرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور .

المتغير	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقياس المرونة النفسية	60	57.5	61.2333	3.61900	131.061	59	.000

يتضح من الجدول _ وبالنظر إلى الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية _ تبين أن المتوسط الحسابي الكلي للمقياس بلغ (61.2333) وانحراف معياري (3.61900) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الكلي والبالغ (57.5) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة الثائية المحسوبة بلغت (131.061) وهى ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) مما يشير الى وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ، وعلية لم تتحقق الفرضية وتم رفض الفرض الصفري الدي ينص على : لا يوجد مستوى معنوي دال احصائيا للمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت الية دراسة (د.محمد الدلبحي /2023)

وعليه ترى الباحثات أن ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي يُعد مؤشرًا إيجابيًا لقدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل والتحديات اليومية داخل البيئة التعليمية. فالمعلم الذي يتمتع بمرونة نفسية عالية غالبًا ما يكون أكثر قدرة على مواجهة الإحباطات، وتجاوز العقبات، والتعامل مع المواقف الضاغطة بطريقة متزنة دون أن يفقد السيطرة أو يؤثر ذلك سلبًا على أدائه. كما اكدت دراسة علي غراز على وجود فروق دالة لصالح تلاميذ المعلمين ذوي السلوك المرن مقارنة بتلاميذ المعلمين ذوي السلوك المتصلب في عدد من جوانب التفكير الابتكاري، شملت الطلاقة، والمرونة، والأصالة، والدرجة الكلية للتفكير الابتكاري.

في المقابل، لم تظهر فروق دالة في التحصيل الدراسي بين تلاميذ المجموعتين، مما يشير إلى أن أثر المرونة في سلوك المعلم ينعكس بشكل أكبر على الجوانب الإبداعية لدى التلاميذ دون أن يمتد بالضرورة إلى التحصيل الأكاديمي. كما تبين وجود تأثير دال للتفاعل بين سلوك المعلم وجنس التلميذ في بعض أبعاد التفكير الابتكاري، وتحديداً في الطلاقة والدرجة الكلية، مما يعزز أهمية مراعاة الخصائص الفردية للمتعلمين في ضوء سلوك المعلم داخل الصف كما أن هذه المرونة ترتبط بزيادة الدافعية الداخلية، وحسن إدارة الانفعالات، والقدرة على التفاعل الإيجابي مع المتغيرات، مما ينعكس في النهاية على جودة العملية التعليمية وأداء المعلم بشكل عام.

ويُترجم هذا السلوك داخل الصف من خلال قدرة المعلم على ضبط الانفعالات عند حدوث سلوكيات غير المرغوبة من التلاميذ، والتصرف بهدوء و حكمة بدلًا من الانفعال أو العقاب المفرط. كما يُظهر مرونته من خلال تعديل أساليب الشرح لتناسب الفروق الفردية، وتقديم الدعم النفسي والتربوي للمتعثرين، وخلق بيئة صفية آمنة ومشجعة على التعلم. هذا النوع من المعلمين لا يستسلم بسهولة أمام الصعوبات، بل ينظر إليها كفرص للتطور المهني، ويُحافظ على علاقات

إيجابية مع طلابه وزملائه، مما يعزز من كفاءة التعليم ويجعل العملية التعليمية أكثر فاعلية وإنسانية.

الفرض الثالث:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين وجهة الضبط (الداخلي / الخارجي) والمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في بلدية جنزور ؟

للتحقق من صحة الفرضية ، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن دلالة العلاقة الارتباطية بين وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) والمرونة النفسية والجدول التالي يوضح نتائج ذلك ، ويبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) والمرونة النفسية .

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي)	.848**	.000
المرونة النفسية		

وقد أظهرت نتائج الجدول أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين جهة الضبط (الداخلي / الخارجي) والمرونة النفسية بلغ (.848**) وهى دالة عند مستوى (0.01) ، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) والمرونة النفسية ، وعلية تحققت الفرضية الذي نص على : وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) والمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في بلدية جنزور.

وعليه ترى الباحثات وعليه، ترى الباحثات أن العلاقة القوية بين وجهة الضبط والمرونة النفسية تعكس مدى تأثير نمط تفكير الفرد في استجابته للضغوط والتحديات. فالمعلمون الذين يمتلكون وجهة ضبط داخلية يكونون أكثر ميلاً لتحمل المسؤولية عن أفعالهم، ويعتقدون أن نتائج حياتهم تعتمد على جهودهم الشخصية، مما يعزز لديهم المرونة النفسية في مواجهة المواقف الصعبة. وقد أكدت دراسة هدى الرواب (2022) هذا الارتباط، حيث أظهرت أن ارتفاع درجة وجهة الضبط الداخلي يرتبط بانخفاض مستوى الحياة الشاقة لدى الطلاب، مما يشير إلى دور نمط التفكير الداخلي في تقوية قدرة الفرد على التكيف والنجاة من الضغوط.

وفي السياق ذاته، أشارت دراسة رشا العزب (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والطموح والمرونة النفسية، وهو ما يعزز الفرضية بأن الأفراد ذوي التوجهات الإيجابية والضبط الداخلي يكونون أكثر طموحًا وقدرة على التكيف، ويميلون إلى تقييم حياتهم بشكل إيجابي.

ويظهر أثر ذلك بوضوح داخل الصف، حيث إن المعلم ذو الضبط الداخلي والمرونة النفسية العالية يتعامل مع التحديات اليومية – مثل ضعف تحصيل التلاميذ أو السلوكيات الصفية الصعبة – بأسلوب هادئ ومتزن، يسعى لحل المشكلات بشكل بنّاء، ويحرص على تحفيز طلابه، ويعدل من استراتيجياته باستمرار بما يتناسب مع احتياجاتهم. كما أنه يبادر بوضع خطط بديلة ويتحمل نتائج قراراته، مما ينعكس إيجابًا على البيئة التعليمية. أما المعلم ذو الضبط الخارجي، فقد يلقي باللوم على الظروف أو الإدارة أو التلاميذ عند مواجهة المشكلات، مما قد يؤدي إلى تراجع فعاليته داخل الصف وعدم قدرته على تحقيق الأهداف التربوية المرجوة

النتائج

أهم ما توصلت الدراسة من نتائج وهي كالتالي :

- لا يوجد مستوى دالة احصائيا لوجهة الضبط (الداخلي / الخارجي) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور.
- يوجد مستوى دال احصائيا للمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين وجهة الضبط (الداخلي / الخارجي) والمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في بلدية جنزور.

توصيات ومقترحات الدراسة:

أولاً : توصيات الدراسة :

بناء على نتائج الدراسة فان الباحثات توصي بالاتي :

- تفعيل برامج الدعم النفسي للمعلمين:

بما أن الدراسة أظهرت وجود مستوى دال من المرونة النفسية ، يُوصى بتعزيز هذه السمة من خلال ورش عمل وبرامج تدريبية تُعنى بتنمية مهارات التكيف والمرونة لدى المعلمين.

- تصميم برامج إرشادية لتنمية وجهة الضبط الداخلية:

رغم عدم وجود شيوع دال إحصائيًا لوجهة الضبط، إلا أن العلاقة بينها وبين المرونة النفسية تدعو إلى تعزيز الضبط الداخلي من خلال برامج إرشادية تركز على تعزيز الشعور بالتحكم والمسؤولية الذاتية.

- دمج مفهوم وجهة الضبط والمرونة النفسية في برامج التنمية المهنية:

يُوصى بأن تتضمن خطط التدريب المهني للمعلمين عناصر تتعلق بفهم الذات، السيطرة على الضغوط، وبناء المرونة.

- توفير بيئة تعليمية داعمة:

يُوصى بتوفير مناخ مدرسي إيجابي يعزز الصحة النفسية ويقلل من مصادر التوتر لدى المعلمي.

ثانياً :ابحوث المقترحة :

في ضوء نتائج الدراسة تقترح الباحثات مايلي:

- إجراء دراسات مستقبلية على مراحل تعليمية مختلفة:

يُقترح توسيع نطاق الدراسة لتشمل معلمي المراحل الأخرى (الثانوي ، الإعدادي) لمعرفة ما إذا كانت نفس العلاقات موجودة.

- دراسة الفروق بين الجنسين في وجهة الضبط والمرونة النفسية:

لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيًا بين المعلمين والمعلمات في هذه المتغيرات.

- دراسة تأثير الخبرة التدريسية:

يُقترح بحث العلاقة بين عدد سنوات الخبرة التعليمية ووجهة الضبط والمرونة النفسية.

- الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم برامج إرشاد نفسي تربوي:

يمكن توظيف النتائج في إعداد برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية للمعلمين

المصادر والمراجع

1_ أماني عبد السلام (2012):الامن النفسي وعلاقته بالمرونة وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم رساله ماجستير في الصحة النفسية منشورة الجامعة الإسلامية.

2_ بشير معمريه (2001): مصدر الضبط والصحة النفسية وفق الاتجاه المعرفي والسلوكي دراسة ميدانية المكتبة العصرية المنصورة.

3_ جمال ز أبو مرق (1999): مركز التحكم وعلاقته بمتغيرات الشخصية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة في بعض المدارس الاهلية والحكومية . بمدينه مكة المكرمة مجلة كليه التربية.

4_ حبيب صموئيل (1995):كيف تكون العلاقات الطبيعة الأولى . دار الثقافة القاهرة.

5_ حنان الحربي (2006):معتقدات الغاية العامة والأكاديمية وإتجاه الضبط وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية . رسالة ماجستير .جامعة أم القرى ،مكة المكرمة.

6_ حنان زيدان (2021) والمرونة النفسية لدى الاسر المصرية و الوالدين وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا مجلة كليه التربية العدد 45ص 349 ص400.

7_ دينه العلاونة(2021): المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينين في محافظه نابلس دراسة مدانية نوعية رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي. منشورة جامعة النجاح الوطنية.

8_ رانيا أبو لقمان(2017) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة ،رسالة ماجستير في الصحة النفسية ،منشورة الجامعة الإسلامية.

9_ رشا عبد الرحمان ، أشرف والعزب (2021) التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان الإمارات العربية المتحدة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، (84)، 257-300.

10_ رمله عبيد وأخرون (2017):والمرونة النفسية لدى طلبه كليه للتربية ،شهاده بكالوريس جامعه القادسية.

11- رهف القحطاني (2000) العوامل المدرسية المؤدية الى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض ، مكتبة التربية العربية لدول الخليج ، العدد 77 .

12_ سالم الزبيدي (2009):تقدير الذات ووجهة الضبط لدى الطلاب المحرومين وغير المحرومين من الوالدين بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الليث ،رسالة ماجستير غير منشورة جامعة ام القرى.

13_ سامي فحجان ،(2010)التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير ، كلية التربية الجامعة الإسلامية. غزة .

14_صبحي أبو جلاله (2001) اصول التربية بين الأصالة والمعاصرة ، ص419.

15_ صفية الشافعي (2009): الذكاء الوجداني وعلاقته بمركز التحكم لدى عينه من تلميذات المرحلة المتوسطة من ذوات صعوبات التعلم والعاديات بمدينة مكة المكرمة ،رسالة ماجستير جامعة ام القرى ،مكة المكرمة.

16_ صلاح الدين أبو ناهية (1989): العلاقة بين الضبط (الداخلي -الخارجي)وبعض أساليب المعاملة الوالدية في الأسرة الفلسطينة بقطاع غزة ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة الكتاب عدد 10،القاهرة.

17_ عبد الفتاح ابي مولود (2009)علاقه الضغط النفسي بالأكتاب في ضوء متغيري مركز الضبط والذكاء الانفعالي لدى عينه من طلبة الجامعة دراسة ميدانيه بجامعة قاصدي مرباح قسم علم النفس وعلوم التربية، كليه العلوم الاجتماعية جامعه وهران رسالة الدكتورة غير منشورة في الجزائر.

18_ عزيزة اليوبي (2006). وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة ينبع رسالة ماجستير . جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

19_ فائقة بدر (2006):وجهة الضبط وتوكيد الذات دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة المقيميين في المملكة العربية السعودية وخارجها، مجلة دراسات عربية في علم النفس المجلد الخامس العدد الاول (11-49).

20_ محمد ابو حلاوة (2013)المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. ط (2) مؤسسة العلوم النفسية العربية.

21_ محمد الطيطي وآخرون (2002) مدخل الى التربية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ص246.

22_ محمد الخطيب (2010):تقييم عوامل المرونة لدى الشباب الفلسطنين في مواجهة الاحداث الصادمة ، مجلة الجامعة الاسلامية المجلد الخامس العدد2.

23_ مروان المحمدي (2004): الأفكار العقلانية وغير العقلانية وعلاقتها بوجهه الضبط (الداخلي-الخارجي) لدى عينه من طلاب كليه المعلمين بمحافظه جدة رسالة ماجستير ،جامعة ام القرى مكة المكرمة.

24_ محمد عبدا لله (2000) : الشخصية استراتيجياتها نظرياتها وتطبيقاتها الإكلينيكية والتربوية.

25_ محمد ابو الندى(2015) الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين في محافظه شمال غزة رسالة ماجستير في قسم علم النفس منشورة الجامعة الإسلامية "غزة".

26_ مليكة مدور (2005) وجهة الضبط وعلاقتها بأنماط التفكير لدى متربصي معاهد التكوين المهني رسالة ماجستير غير منشورة ،قسم علم النفس ،كلية الادآب والعلوم الانسانية جامعة العقيد الحاج لخصر باتمه الجزائر .

27_ منيرة بنت منصور (2006) الخجل وعلاقته بوجهة الضبط (الداخلي –الخارجي) لدى عينه من طالبات مرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة بجامعة ام القرى.

28. نبيلة بن الزين (2005)مركز الضبط لدى الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية

29_ هدى الرواب (2022) . أسلوب الحياة الشاق وعلاقته بوجهة الضبط لدى طلبة جامعة طرابلس ، رسالة ماجستير . كلية التربية جنزور / جامعة طرابلس – ليبيا.

30_ هشام مخيمر (1997)وجهة الضبط ومستوى النضج الخلقي لدى الجانحين وغير الجانحين من الجنسين"، مجلة كلية التربية ، العدد 21، الجزء 3.

31_ هيام أبو عجيلة (2017) المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة بمرحلة التعليم الأساسي رسالة ماجستير في التربية منشورة السادات.

ملاحق الدراسة

ملحق رقم (1):

مقياس وجهة الضبط (الداخلي / الخارجي): إعداد جوليان روتر وهدا مقياس طورته رشاء الحوراني (2011)

البينات الأولية:..... النوع: .....

المدرسة/الكلية:..... تاريخ الميلاد:.....

تاريخ الاجراء:..... بيانات اخرى:.....

تعليمات:

يعرض عليك فيما يلي مجموعه من العبارات التي توضح الكيفية التي ترى بها نفسك ويوجد امام كل عباره خمسه اختيارات هي: موافق بشده، موافق، محايد، غير مرافق، غير مرافق بشده.

المطلوب منك:

- ان تقرا كل عباره بدقه ثم تبدى رايك بوضع علامه اسفل الاختيار الذي ينطبق عليك
- ان تكون اجابتك على كل عباره من واقع خبرتك الشخصية او شعورك بنفسك
- التأكد من قراءة كل عباره جيدا قبل ان تختار الإجابة التي تنطبق عليك .
- لا تترك عباره دون الإجابة عليها .

لاحظ انه لا يوجد اجابه صحيحه واخرى خاطئة ، والإجابة تعد صحيحه – فقط طالما تعبر عن حقيقه شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة ، ومما يجب التأكيد عليه ان البيانات التي يتم الحصول عليها من استجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بالسر لتامه ، ولا تستخدم من غير الاغراض البحث.

وشكرا على تعاونكم

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايدة	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اعتقد انه من الأفضل ان أكون ذكيا من ان أكون ذا حظ جيد					
2	أعتقد أن التخطيط للمستقبل يجعل الأشياء تتغير إلى الأفضل					
3	أعتقد أن النجاح يحدث بسبب العمل					
4	أعتقد أن الشخص الذي يدرس كثيراً يمكن أن ينجح بكل المواد.					
5	أشعر أن لي الخيار في تقرير من هم أصدقائي					
6	اعتقد أن حب الناس لي أو كرههم لي يعتمد على تصرفاتي					
7	أعتقد أن للمواطن القدرة على التأثير في قرارات الحكومة					
8	أعتقد أن لا شيء اسمه "حظ"					
9	أعتقد أني دائما على استعداد للاعتراف بأخطائي					
10	أعتقد أن ما يحصل لي هو نتيجة عملي					
11	أعتقد أن الناس يشعرون بالوحدة لأنهم لا يحاولون أن يكونوا ودودين					
12	أعتقد أنه من المستحيل أن يكون للحظ والصدفة تأثير على حياتي.					
13	أشعر أن هناك علاقة بين الطريقة التي تؤدي بها واجبك والعلامة التي تحصل عليها					
14	أعتقد أن خبرات الشخص في الحياة هي التي تحدد ما هو عليه					
15	أعتقد أن ماسي الناس ناتجة عن الأخطاء التي يقترفونها					
16	أعتقد أن الناس هم المسؤولون عن الحكومة السيئة على المستويين المحلي والوطني					
17	أعتقد أن معظم الناس يولدون ولديهم استعداد لممارسة الرياضة					
18	أعتقد أن هناك أشخاص لديهم حظ أكثر من غيرهم					
19	أعتقد أن الأسباب الرئيسية لوقوع الحروب عدم اهتمام الناس بالسياسة					
20	يلومني الناس على أخطاء لم أرتكبها					
21	أشعر في معظم الأحيان عدم ضرورة أن نبذل جهداً كبيرا لأن لا فائدة من ذلك					
22	أشعر أن الأمور إذا بدأت جيدة منذ الصباح فإنها تستمر جيدة طوال اليوم بصرف النظر عن العمل الذي تفعله					
23	أعتقد أن التشجيع دون الحظ غير كاف لأن يفوز فريقك					
24	أجد صعوبة دائماً في تغير رأي والدي حول موضوع ما					
25	أشعر أي إذا قمت بعمل خاطئ فإنه من الصعب علي تصحيحه					
26	أشعر أن الخرزة الزرقاء تبعد الحسد					

27	أعتقد أن الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث سوف تحدث مهما حاولت أن تمنع هذا					
28	أستعمل حجاب (تعويذة) تجلب الحظ السعيد لي					
29	أعتقد أن في كثير من الأحيان تكون أسئلة الامتحان لا علاقة لها بالمساق بالتالي تصبح الدراسة بدون فائدة					
30	أعتقد أنه من الأفضل عدم الإهتمام بمشاكلي لأنها سوف تنتهي					
31	أعتقد انه لا ضرورة أن أبذل جهداً كبيراً لأنه لا فائدة من ذلك					
32	أعتقد أنه في كثير من الأحيان من غير المفيد أن أحاول الإستفادة من وقتي في المنزل					
33	أعتقد أن مشكلات العالم جعلتنا ضحايا لقوى لا نستطيع أن نفهمها أو تسطير عليها					
34	أعتقد أن الأطفال يقعون في المشاكل لأن آبائهم يعاقبونهم كثيرا					
35	أعتقد أنه من الصعب أن تعرف إذا كان الآخرون يحبونك أم لا					

الملحق رقم (2):

مقيـاس المرونــة النفســية : ليشــل دي هــاردي (2008) leéchelle de 2008 de Brien et al (hardiess/Résilience HER

التعليمات:

أخـي المعلم...

أختي المعلمة....

مقياس المرونة النفسية هو أداة تستخدم لقياس مدى قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط والتغيرات. يتضمن عادةً مجموعة من العبارات يجيب عنها الفرد وفق مقياس تقديري، ويهدف إلى تقييم سمات مثل التكيف، الصمود، التفاول، والقدرة على التحكم بالعواطف.

يعرض عليك فيما يلى مجموعه من العبارات التي توضح الكيفية التي ترى بها نفسك، ويوجد مام كل عبارة خمسه اختيارات هي:دائما ،كتيرا، أحيانا، ابدا

المطلوب منك :

- ان تقرأ كل عباره بدقه ثم تبدى رايك بوضع علامه (✔) اسفل الاختيار الذي ينطبق
- ان تكون اجابتك على كل عباره من واقع خبرتك الشخصية او شعورك بنفسك .

التأكد من قراءة كل عباره جيدا قبل ان تختار الإجابة التي تنطبق عليك .

لا تترك عباره دون الإجابة عليها

م	العبارة	دائما	كثيرا	أحيانا	أبدا
1	أبحث عن حل لمواجهة المواقف				
2	لا أترك المشكلة تؤثر على باقي نواحي حياتي				
3	قادرة على التأثير في مسار سير الأمور				
4	أحول المشكلة إلى تحدي				
5	أصر على حل المشكلات				
6	أؤمن على أنني قادر على تحسين الأمور				
7	أشك في تجاوز المشكلات				
8	أواصل مشوار حياتي رغم وجود الحواجز				
9	أشعر بالعجز أمام الصعوبات				
10	ألتزم في حل المشكلات				
11	أعتبر المشكلة فرصة للتقدم نحو الأمام				
12	اعتقد أنني أتحكم بما يحدث				
13	أرى الحاجز بنظرة إيجابية				
14	أتحكم في سير الأمور				
15	أعتقد أن لدي استعدادا للتغلب على المشكلات				
16	النظر في الناحية الإيجابية للمشكلات				
17	النظر في النتائج الإيجابية ناتجة عن حل المشكلات				
18	النظر في نفسي كقادرة على حل المشكلات وليست عاجزة على حلها				
19	أعود من جديد باستعداد أكثر				
20	الخروج من المشكل بقوة أكثر				
21	تطوير استعدادات جديدة				
22	القدرة على مواجهة الصعوبات الجديدة				
23	تطوير معارف جديدة				

الملحق رقم(3):

كشف باسماء المحكمين:

بيان أسماء الاساتذة المحكمين لمقياس وجهة الضبط (الداخلي / الخارجي) ومقياس المرونة النفسية:

م	الاسم	الدرجة العلمية
1	هدى فرج هدية	استاد مساعد / كلية التربية / جامعة طرابلس
2	فتحية فرج عبيد	استاد مساعد / كلية التربية / جامعة طرابلس
3	سالم عطية غليليب	استاد ماجستير / علم النفس
4	سعاد محمد الاشخم	استاد ماجستير / مناهج

ملخص الدراسة

إن وجهة الضبط (الداخلي و الخارجي) هي الصفة الأنسانية وهي المسؤلة علي السيطرة علي السلوك حيث أن أصحاب وجهة الضبط الخارجي يتميزون بالعجز والضعف والقدر والصدفة . كما ان أصحاب وجهة الضبط الداخلي لديهم الثقة والقدرة علي التكيف مع التحديات والصعوبات التي يواجهونها وعليه فإن الدراسة تهدف للإجابة علي التساؤل الأتي:

ما طبيعة العلاقة بين وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) والمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور؟

وتنبع أهميه هذه الدراسة في كونها تساعد علي تحسين أداء المعلمين وصحتهم النفسية وبالتالي ينعكس إيجابيا علي بيئة التعليم وجودة مخرجاتها. **وتهدف هذه الدراسة:** الكشف عن العلاقة بين وجهة الضبط وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

وفي ضوء مشكلة الدراسة تأسيسا علي نتائج البحوث والدراسات ذات صله بالموضوع تحاول الدراسة الحالية التحقق من صحه الفروض التالية:

الفرض الاول: لا يوجد مستوى دال إحصائيا لوجهة الضبط (داخلي | خارجي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي. ببلدية جنزور.

الفرض الثاني: لا يوجد مستوى دال إحصائيا للمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي. ببلدية جنزور.

الفرض الثالث: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين وجهة الضبط (داخلي _ خارجي) والمرونة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية جنزور.

كما طبقت الدراسة : على عينه من معلمي مرحلة التعليم الاساسي في بلدية جنزور من مختلف التخصصات حيث بلغ عدد العينة (60) معلم ومعامة بلغ عدد الذكور (3) معلما أما عدد الاناث قد بلغ (57) معلمة .

الخاتمة

وبهذا نكون قد وصلنا إلى ختام مشروعنا، والذي سعينا من خلاله إلى تسليط الضوء على وجهة الضبط وعلاقتها بالمرونة النفسية لمعلمي مرحلة التعليم الاساسي .

رغم ما واجهناه من تحديات، فإننا نعتز بما أنجزناه، ونأمل أن يكون هذا العمل قد أضاف فائدة، ولو بسيطة، في مجاله.

نسأل الله التوفيق في قادم الطريق، وكل الشكر لمن ساندنا ودعمنا خلال هذه الرحلة