



-

1433 – 2012

:

:

/

/

/

-

1433 – 2012



/

:  
**20714258:**

:

2012/5/15 :

.....  
.....  
.....

:

- : .1  
: .2  
: .3

-

1433 - 2012

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل الشعب الفلسطيني

.

.....:

2012/ 5 /15 :

( )

)

(

(226)

:

( )

(LSD)

(Cronbach Alpha)

**.(0.46618)**

**(2.4039)**

( 50)

(.384)

(3.112)

:

$(0.05 \geq \alpha)$

(0.000)

(0.240)

)

.(



# **The relation ship between psychological stress and adaptive strategy for education counselor in northern west bank schools**

**Prepared by: Saleh Qaroush**  
**Supervisor: Yosef Diab Awad**

## **Abstract:**

The purpose of the study is to identify the degree of psychological stress to school counselors in northern West Bank schools, and also to recognize adaptation strategies used by educators counselor and their dependence on the variables (gender, academic qualification, years of experience, age, marital status, place of residence and area of study), and examine the correlation between psychological stress and adaptation strategies.

The study itself consisted (226) school counselors, the study was depended upon using the correlation and descriptive analysis, the study tool consisted from two questioners: they are psychological stress and adaptations strategies, finally it took the validity and reality for it.

The study was analyzed statically using the SPSS package, it was used various methods such as frequency's, percentages, means, standard deviations, one way ANOVA, an independent sample test (T), Pearson's correlation coefficient, equation of consistency Cronbach Alpha, and test (LSD) for comparisons a posteriori between the averages.

The study showed that the degree of psychological stress to the school counselors in the northern West Bank schools were at a moderate degree, where the means average of the total degree of psychological stress (2.4039) and standard deviation (0.46618).

According to the association between the degree of psychological stress and demographic data, it was revealed that significant differences for psychological stress due to the variables sex among females, age for the age category (50 years and over), place of residence for those who live in towns, area of study for sociology, there were no statistically significant differences due to variables academic qualification, years of experience, and marital status.

It was shown in this study that the degree of adaptation strategies with psychological stress to school counselors in the Northern West Bank schools were moderately as the means average of the total degree (3.112) and a standard deviation (0.384), there were no

statistically significant differences due to variables gender, academic qualification, years of experience, age, marital status, place of residence and area of study and the arrangement of strategies to adapt to psychological stress with school counselors was due to the importance of their use as follows: problem solving, acceptance and trust, reconstruction of cognitive and time management, control and monitor the stress, the search for social support , religious dimension, the use of the means of defense and of expression, self- preoccupation, and finally strategy sport exercise and entertainment.

The presence of correlation at the level of statistical significance ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the degree of psychological stress and adaptation strategies for the school counselors in the northern West Bank schools, reaching a Pearson correlation coefficient of the total degree (0.240), reaching a level of statistical significance (0.000), as shown by a correlation between the degree of psychological stress and some strategies adaptation of the educators counselors, such as : (cognitive reconstruction and time management , problem-solving , sport exercise and entertainment , self-preoccupation , using of the defense and expression and the religious dimension).

According to these results the study recommended a number of recommendations, most notably holding training sessions for school counselors in the field of mental health to ensure their ability to activate the face of stress and to achieve proper adjustment.

:

1.1

2.1

3.1

4.1

5.1

6.1

7.1

8.1

## 1.1

(2009 )

(1998 )

(Chamberlain & Lyons, 2006)

(Fink, 2000) ( 2007 )

(2000 )

(Larkin, 2005)

(kahn, 2006) وكاهن (McEwen & Lasley,2002)

وبوشولاد (Buchwald, 2006) وجيمس وأيس (James & Ice, 2007)

:

( )

العلمية

.( Fink, 2010) .

(Contrada & Baum, 2011)

(Hariharan & Rath, 2008)

(Cosgrove,2000)

(Corticosteroids)

.( )

(Contrada & Baum, 2011)

(1996)

.(2009 )

:

.( 2007 ) ( 2009 )

.(4:2009 )

(Gold&Roth,1993)

)

.(1999

(McCarthy, Valeria, Lambert, 2010)

(2006:2 )

:

.1

.2

.3

.4

(2006 )

(Huey, 2007:23-24)

:

(2003 ) ( 2011 ) (2002 ).

وولیکرسون (Marini &Stebnicki, 2009)

(2006 )

( Schaufeli & Greenglass, 2001)

(Wilkerson, 2009)

ت (Elliott, 1996) (Huey, 2007)



:

:

.1

.2

.3

):

(

.4

):

(

.5

### 3.1

$(0.05 \geq \alpha)$

الفرضية الأولى:

$(0.05 \geq \alpha)$

:

$(0.05 \geq \alpha)$

:

(0.05 ≥ α) :

(0.05 ≥ α) :

(0.05 ≥ α) :

(0.05 ≥ α) :

(0.05 ≥ α) :

(0.05 ≥ α) :

(0.05 ≥ α) :

(0.05 ≥ α) :

(0.05 ≥ α) :

(0.05 ≥ α) :

(0.05 ≥ α) :

(0.05 ≥ α) :

(0.05 ≥ α) :

)

(

### 4.1

( )

: .1

.2

):

.(

.3

):

.(

):

.4

(

.5



: .2

## 7.1

)

:(2011-2010)

)

(

## 8.1

لازروس وفولكمان، (Lazarus & folkman,1984:52)

.(2009 )

(Lazarus & folkman,1984)

)'''

(56 :2008 ) '''

''' :

.(47 :2006

''' :

:

## **1.2**

- 1.1.2
- 1.2.2

## **1.3**

- 1.1.3
- 2.1.3
- 3.1.3

**1.2**

-

**1.1.2**

):

(5: ) (

.( 5:1994 )

(Lazarus & folkmans, 1984)

(1999 )

(stress)

(Wong &Wong,2006)

: **2.1.2**

(Laszarus, 1991)

(2007 )

) (Wong & wong, 2006)

(2000



) (stress)  
 (Crum, 2000)  
 (1999 ) (1994 )  
 :  
 :(Stress) .1  
 :(Stressor) .2  
 :(Strain) .3  
 .( )

( )

:

.( Lazarus , 1991)

( Fink, 2010)

(Chamberlain & Lyons, 2006)

( Kahn, 2006)

: 3.1.2

: .1

( )

(Lazarus & Cohen, 1977) ( )

(Lazarus & folkman , 1984 : 12-13)

( ) :

:

:

: .2

: .3

:

-

.(1999 )

-

.( Kahn, 2006:344) .

.(96 :2008 ).

-

(Cranwell-Ward & Abbey, 2005:28)

-

-

.( 23:2006 )

(Contrada & Baum, 2011:1)

-

(Kahn, 2006:322)

-

(2 :2001 )

( Brunero, 2006:10)

-

(Wong &Wong, 2006:38)

(Leong, 2008:882)

- (Lazarus, 1991) فيرى الضغوط النفسية على أنها

- (118 :1998 )

- (Joshi, 2005:26)

: (Lazarus & folkman , 1984:19) .1

.2

(Chamberlain & Lyons, 2006)  
) : .1

.(

: .2

.3

) : (2002 )

( ) :

( James & Ice ,2007)

:

#### 4.1.2

شامبليون وليون (Chamberlain & Lyons, 2006)، و لازروس ( Lazarus ,

:

(1991

:

.1

:

.2

( 1999 )

#### 5.1.2

(Cannon,1932)

يعد

(fight-flight)

:

( )

(Homeostasis)

( - )

(Hariharan & وهيراني وراث (McEwen& Lasley, 2002) .  
(James & Ice ,2007) و جيمس و ايس (Rath,2008)

(Selye)

‘General Adaptation Syndrome (GAS)

: (GAS)

: .1

:

(ACTH)

:

: .2

:

: .3

:

(Crum, 2000) .  
 (McEwen & Lasley,  
 James & Ice, ) (Contrada & Baum, 2011)  
 (Hariharan & Rath, 2008) 2002)  
 .(2007  
<http://www.stress.org/topic-effects.htm>

: **6.1.2**

(Cranwell-ward & abbey, 2005)

:  
: .1

( )

: :

:  
 .  
 : .2  
 ) : .3  
 ( .  
 : .4  
 :

: .5

: **7.1.2**

(Hariharan & Rath, 2008)

:  
 : .1

:(change-induced stress) .2

: .3



	:	.4
(... )		.5
(2000 ˆ ) (2007 ˆ ) (2006 ˆ )	:(1999 )	.1
	:	.2
	:	.3
	:	.4
	:	.5
	:	.6
	:	.7
	:	.8
	:	.9

: **8.1.2**

) : (larkin, 2005) : .1

: .2

: .3

: **9.1.2**

:(46-43 :2000 ) : .1

: .2

: .3

: .4

10.1.2

(Sapolsky, 2004)

(2002 )

( 2002 ).( )

(Leong, 2008)

.(1983 )

( Sapolsky, 2004)

( )

،في حين يشير أروز (Araoz,1998:12)

):

(1999 ) (2000 ) ( 1997 ) (1992 )  
(2003 )

)

. <http://faculty.weber.edu> .

:

.(larkin, 2005:79-81) لاركن .

) ( )  
(

)

:

(

(Contrada &

(%75)

Baum, 2011)

:

.( 2000 ).

:

Brunero, ) برينور (, 2006 ) ( 1999 )  
(2006)، وبراون ولينت (Brown & Lent, 2008).

( 1999 ) ( 1998 ) ( 2000 ) ( 1992 )

:

(Cosgrove, 2000:36-37)

:

:

.1

.2

:

.3

:

(Hariharan & Rath, 2008:208)

:

: .1

: .2

: .3

: .4

.(9 :2010 ).

(2000)

(%50)

:

(%80 %70)

(200)

<http://faculty.weber.edu>

(McEwen & Lasley,2002)

( Fink, 2010)

( )

the endocrine hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis

:

	(HPA)	.1
	( HPA)	.2
	(hyposerotinergetic forms)	
(exercise Excessive)	(HPA)	
	(Cortisol)	
	(Cushing's syndrome)	
	(Fibromyalgia)	
(James & Ice, 2007)	(joshi, 2005)	
:		
	(2001 )	.1
	(2006 )	.2
.(62%)	(Cohen & Herbert, 1993)	.3
	(1997 )	.4

### 11.1.2

(tend-and-befriend)

(fight-flight)

(fight-flight)

(oxytocin)

( - )

( estrogen)

.(Hariharan & Rath, 2008)

(Fink, 2010)

(lupus erythematosus)

لوحظ من خلال دراسات عدة تراوحت بين متاعب الحياة

والتفاعلات التي تحصل ما بعد التعرض للصدمات وكان من نتائجها

self-efficacy

sense of competence



( Contrada & Baum, 2011)

( - )

( - )

(Chamberlain & Lyons, 2006)

: **12.1.2**

( )

Cherniss, ) (Huey , 2007) (2002 ) (2007 ).  
.(1985

(Crnwell-ward & Abbey ,2005 )

(Cooper,et al.,1997)

(104)

:

(Cosgrove, 2000)

(2007:191 ) (Maslach & Jackson: 1991)

(Webber, 2004)

(Zellmer, 2009) (Elliott, 1996)

(Borritz, 2006)

.(Gold& Roth, 1993)

(Bryant & Constantine, 2006)

(Marini&Stebnicki, 2009)

(Casas, Furlong , Castillo, 1980)

:

(Lloyd & Lesley, 2002)

(Roberts, 2007)

:

(Wilkerson, 2009)

(Gold & Roth , 1993)، ومن ناحية أخرى يرى ( )

(2006)

(%48) (survey of Illinois school psychologists)

(Huebner & Huberty, 1984:95)

(Selly)

(2006 ) (Belcastro & Gold,1983)  
(symptom)  
(2006 ) (1985)

(Cherniss, 1985 )

(Lloyd & Lesley, 2002) بأن الاحتراق النفسي هو من مخرجات

الضغوط .

ويتفق كل من ويلكرسون (Wilkerson, 2009) وزليمير (Zellmer, 2009) وهينبير وهوبرتي ( Huebner & Huberty, 1984) بوجود نوعين من المتغيرات

:

.1 :

عدم التحضير المناسب للعمل

.2 :

انخفاض الدور، تعارض الأدوار، عدم الوضوح، قلة جودة الدعم.

ويرى كل من قيرنسس ( Cherniss, 1985 ) وويبر (Webber,2004) من

)

(، وفي الإطار نفسه

( Constantine,2005)

(Marini & Stebnicki, 2009)

)

(

(2001)

(1998)

:

:

.1

:

:

.2

:

:

.3

:

:

.4

: .5

: .6

: .7

-

: **1.2.2**

(1895)

(1978 )

(حشمت وباهي 2006).

(2009 )

(2004 )

(2009 )

(1998 ) (1982 ) (2004 ).

(Lazarus & Lazarus, 2006)

(cope)

(1960)

إن التكيف يعد مفهوما أساسيا

ورئيسا في أية نظرية تتعلق في التكيف أو الصحة. لازروس (Lazarus, 1993).

( ):

( )

والانسجام بين الذات والبيئة

الخارجية لتحقيق الصحة النفسية. (الموصلي و محمود 2005)، (الخطيب 2007)، (شعبان

وتيم 1999)، لازروس (Lazarus, 1991)، فينك (Fink,2010)،

(2004 )

(2000 )

(adaptation)

(adjustment)

(1995 )

: 2.2.2

(process)  
(interaction)  
(state) (activity) (relation)  
(style)  
) : (11:1978  
(1982 ) أما

(231 :1982 )

(152 :1984 )

(2009 )

(11:1978 )



(2005 )

(2000 )

(54 :2004 )

(Lazarus,1999)

(2006, )

(Hariharan & Rath, 2008)

(Fink, 2010)

)

(

: **3.2.2**

:

: .1

: .2

:

.(2009 ) .

: **4.2.2**

(16 :1998 ) (1999 ‘ )

: **5.2.2**

(1960)

:

(Murphy)

.(Lazarus & folkmans,1984)

( ) :  
)

(  
والانسجام بين الذات والبيئة الخارجية لتحقيق الصحة النفسية، هيراني  
وراث (Hariharan & Rath, 2008).

( 2010 :3-4)

(Lazarus,1999)

( 2006 ) .

( ) ( )

(

(1:2001).

(Karel, Radek, Martin, 2011)

( )

(Fink, 2010)

(Lazarus & Lazarus, 2006)

(46:1994 )

(Lazarus & folkmans, 1984)

(appraisals)

(challenge)

(Leong, 2008)

ويؤكد لازروس (Lazarus,1999) من خلال النتائج

(Wilkerson, 2009)، وفي حقيقة الأمر

لا

(Hariharan & Rath, 2008).

:

**6.2.2**

(محمود 2006)، (البرعاوي 2010)، (إبراهيم 1994)، هوي (Huey, 2007) بأن

:

.1 :

(A)

( )

(B)

.2

( 2006 :398 )

: 7.2.2

(Ways of Copin Questionnaire )

(Lazarus,1993)

:

(Fink, 2010)

(Contrada & Baum, 2011)

:

:(Problem-focused coping)

.1

.2. التركيز على العلاقة (Relationship-focused coping):

،

3.2

1.3.2

:(2011)

(197)

:

.1

.2

.3

:

.4

:(2009)

(100 )

(%71.25)

(54.70 %)

(%49.55)

(% 67.10)

(% 50.28)

(%58.58)

(6)

:(2009)

(275)

:

:

.1

:

.2

.3

.( )

:(2008)

:

(154)

:

( 58.6)

)

.1

.2

.(



:(2007)

(156) (306)

:

.1

.2

.3

:(2007 )

(145)

:

:(2007)

∴  
(110)

∴

.1

.2

.3

:(2007)

(305)

∴

∴

.1

.2

.3

.4

**:(2006)**

(120)

**:(2006)**

:

(541)

(%62.0)

(%77.33)

(2004)

:

(140)

:

(140)

.1

.2

.3

**:(2004)**

:

(160)

(2.98)

.1

(13)

(2.65)

.2

.3

**:(2003)**

-

:

( 106)

**:(2003)**

(18)	(96)	(138)	:	
		(=0.05)		.1
		(=0.05)		.2
		(=0.05)		.3
		(=0.05)		.4

**:(2003)**

		(235)	
		(%66.2)	
	(%76.2)		
(%40.2)			

:(2003)

(151)

:

.1

:(2003)

)

(

:

(312)

:

)

.1

(

.2

)

.3

)

(

(

)

.4

.(

:(2002)

(100)

:

:

.1

.2

:

.2

:(2000)

:

:

(65)

.1

:

.2

:

.3

: .4

.5

.6

**:(1999)**

:

**(1999)**

(34)

(68)

( 34 )

**:(1998)**



:  
: (144) .1  
:(%54.23)  
: .2

(%65.75)  
:

:(1998)

(126)

(241)

(115 )

:(1997)

(206)

(28)

:

( )

.1

.2

:

.3

.4

.5

.6

**:(1994)**

:

(68)

(82)

:

:

.1

:

.2

:

.3

:

.4

:(1992)

:

190

**2.3.2**

(Pi-Chi Chou, Yu-Mei, Hao-Jan, Gwo-

:(Liang, Tony, 2011

(756)

:

.1

SOBEL .2  
 .3  
 TEST  
 .4

:(McCarthy, Valeria, Lambert, 2010)

(277)

:(Laal & Alirami, 2010)

( )  
 ( ) :  
 (100)  
 :  
 %19) .1  
 .( %30 %51  
 %29 %22) .2  
 .( %49  
 .3  
 .( )

	.4
الجنس .	.5
(39-30)	.6
( )	.7
(9 -5)	.8
	.9
	.10
	.11
( )	

**(Brougham, Zail, Mendoza, Miller, 2009)**

(166)

:

	.1
	.2
	.3
Salwina, Raynuha, Ainsah, . Idayu, Aniza,	
:	:( 2009

(126)

:

.1

.2

.3

:(Chaturvedi, 2009)

)

(

( 150)

-

:

)

.1

(

.2

( 60 -40 )

.3

:(Constantine, 2005)

(

)

(533)

:

.1

.2

( 20) .3

(10)

**(Dwyer, 2001)**

(75)

.1

.2

.3

.4

**3.2.2**

:(2008) (2011) , (2004) (2006) (2007) (2007) (1998) (2000) (2002) (2003)

:(1994) برغام ( Brougham, ) (1998) (2004) (2009) (Laal & Aliramie, 2010) (2009)

:(1998) (2004) (2004) (2004) (2009) (Brougham, 2009) (1994) وبيشوشو ويومي وهوجان وقولينك وطوني

(Pi-Chi Chou, Yu-Mei, Hao-Jan, Gwo-Liang, Tony, 2011)

,(2007) :

Constantine, وقونستانتين (1998) , (2006) , (2006) , (2007)  
(2005)، ودراسة ساولينيا ورينوها وأينشا وأيدها وأنيزا . (Salwina, Raynuha, Ainsah, .  
(Dwyer, 2001) ودراسة ديور (Idayu, Aniza, 2009

:

,(2009) :

(1998) , ( 1999) , (2003) , (2006)



1.3  
1.1.3  
2.1.3  
3.1.3  
4.1.3  
5.1.3  
6.1.3

**1.3**

**1.1.3**

**2.1.3**

) /

(264) (

(2011 -2010)

.(264) (226)

: (1.3)

النسبة المئوية	العدد	الجنس
%51.8	117	ذكر
%48.2	109	أنثى
%100	226	المجموع

(%51.8)

(2.3)

( %48.2)

:(2.3)

النسبة المئوية	العدد	العمر
%8.4	19	أقل من 30 سنة
%52.7	119	30 – أقل من 40
%33.6	76	40 – أقل من 50
%5.3	12	50 – فأكثر
%100	226	المجموع

(%8.4)

(3.3)

(%33.6) (40 - 30) (%52.7) (30 )  
(%5.3) (50 - 50)

:(3.3)

النسبة المئوية	العدد	مكان السكن
%30.1	68	مدينة
%21.7	49	بلدة
%42.9	97	قرية
%5.3	12	مخيم
%100	226	المجموع

(%30.1)

(4.3)

(%42.9)

(%21.7)

(%5.3)

:(4.3)

%11.5	26	
%86.3	195	
%0.4	1	
%1.8	4	
%100	226	

(%11.5) (5) ( ) :

(5.3)

(%0.4) (%86.3)

(%1.8)

:(5.3)

%27.0	61	5
%23.9	54	9 - 5
%42.0	95	15 - 9
%7.1	16	15
%100	226	

(% 27) (6.3)

(%42) ( 9 - 5) (%23.9) ( 5 )

( 15) (%7.1) (15 - 9)

:(6.3)

النسبة المئوية	العدد	المؤهل العلمي
%83.6	189	بكالوريوس
%4.4	10	دبلوم عالي
%11.1	25	ماجستير
%0.9	2	غير ذلك
%100	226	المجموع

:

(% 83.6) (7.3)  
 (%0.9) (%11.1) (%4.4)

:(.7)

%15.9	36	
%20.8	47	
%54.0	122	
%5.3	12	
%4.0	9	
%100	226	

(% 15.9) (8.3)  
 (%54) (%20.8)  
 (%4) (%5.3)

### 3.1.3

( 2007) :

(2004)

(1998)

(1998)

(1994)

(1992)

(1992 ) (SCL-90-R)

( )

:

.1

.2

.3

:

:

(15)

.1

(40)

:( )

.2

(41)

:

.3

:

:( )

(10)

:

.1

( )

(13) :( ) .2

( )

(11) : .3

( )

(13) : .4

( )

(13) : .5

( )

(8) : .6

( )

( )  
(23) : .7  
( )  
( )  
( )

(11) : .8  
( )  
( )

(10) : .9  
( )  
( )

( )

:

:

(Likert)



- .1 :
- .2 :
- .3 :
- .4 :
- .5 :

:

)

( -

( 225)

(2)

(1)

(4)

(3)

:

من ثباتها بطريقة إعادة الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (14) مرشدا ومرشدة من مديرية رام الله – البيرة بعد (14) يوما من تاريخ إجراء الاختبار الأول،

( )

(0.973)

(6)

(0.953)

**4.1.3**

(226) :

:  
 - .1  
 .2  
 ( ) )  
 )  
 .(  
 .3  
 .4

**5.1.3**

: .1  
 :  
 :  
 - 40 ) ( 40 - 30 ) ( 30 ) :  
 .( - 50 ) ( 50  
 :  
 :  
 9 ) ( 9 - 5 ) ( 5 ) :  
 .( 15 ) ( 15 -  
 :  
 :

: .2

- 
- 

### 6.1.3

( )

Cronbach )  
( )  
(SPSS)

(WAY ANOVA ONE)  
(LSD) (Alpha

.(Statistical Package For Social Sciences)

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

:

الضغوطات النفسية، واستراتيجيات التكيف لدى المرشدين التربويين في شمال

:

الضفة الغربية

(2003)	:	(1998)	(1998)	(2003)
(3.68)	:		:	.1
-2.34)	:		:	.2
	:		:	(3.67
(2.33)	:		:	.3
	:		:	<b>1.4</b>
	:		:	<b>1.1.4</b>

:

: \*

:(1.4)

( )

	0.775	3.88		2
	0.661	3.71		1
	0.801	3.66		7
	0.683	3.65		12
	1.031	2.24		4
	0.987	1.76		16
	0.910	1.75		15
	0.878	1.74		9
	0.905	1.69		17
	0.925	1.66		19
	0.848	1.61		18
	0.753	1.57		10
	0.817	1.53		6
	0.773	1.50		11
	0.814	1.42		5
	<b>0.46405</b>	<b>2.2257</b>		

(0.464)

(2.225)

(1.4)

(11)

(3.88)

.(1.42)

.(3.71)

( ) \*

:(2.4)

	0.688	3.78		35
	0.670	3.68		2
	0.730	3.56		1
	0.949	3.48		30
	0.778	3.46		8
	1.136	2.67		13
	1.152	2.59		11
	1.154	2.56		10
	1.170	2.46		44
	1.153	2.42		43
	1.081	2.35		31
	1.004	2.22		29
	0.964	2.21		22
	1.078	2.19		21
	0.960	2.14		12
	1.135	2.13		9
	0.919	2.13		33
	1.008	2.04		16
	0.965	2.04		36
	0.864	2.01		34
	0.998	1.99	( )	4
	0.920	1.96		37
	1.056	1.94		15

	0.989	1.91		3
	0.930	1.90		17
	0.842	1.89		18
	0.964	1.87		6
	0.893	1.87		24
	0.960	1.86		5
	0.832	1.85		32
	0.929	1.84		20
	0.948	1.83		23
	0.893	1.82		39
	0.911	1.81		27
	0.843	1.77		25
	0.931	1.73	( )	7
	0.813	1.73		38
	0.806	1.64		14
	0.826	1.57		28
	0.687	1.47		41
	<b>0.60661</b>	<b>2.2090</b>		

(0.6066)

(2.209)

(9)

(2.4)

(29)

"

"

(3.78)

"

(3.68)

"

"

(1.47)



:

\*

:(3.4)

	0.855	3.88		1
	0.821	3.85		6
	0.854	3.84		27
	1.106	3.70		33
	1.247	3.26		7
	1.074	3.05		21
	1.220	3.04		28
	1.121	2.99		20
	1.168	2.99		24
	1.122	2.76		46
	1.122	2.72		23
	0.956	2.72		34
	1.174	2.72		48
	1.084	2.71		10
	1.198	2.70		18
	1.009	2.68		2
	0.969	2.65		31
	1.239	2.65		50
	1.170	2.64		17
	1.089	2.63		5
	1.164	2.63		16
	1.175	2.63		25
	1.194	2.59		4
	1.214	2.57		15

	1.211	2.54		26
	0.981	2.53		9
	1.100	2.50		43
	1.064	2.50		47
	1.074	2.43		35
	1.118	2.38		36
	1.073	2.27		44
	1.046	2.19		45
	1.082	2.18		37
	1.026	2.16		29
	0.998	2.15		22
	0.965	2.15		42
	0.993	2.13		8
	1.163	2.12		49
	1.041	2.08		30
	0.867	2.06		13
	1.070	2.05		14
	<b>0.42547</b>	<b>2.6593</b>		

(0.425)

(2.659)

(26)

(4) (3.4)

"

"

(11)

"

"

(3.88)

.(3.85)

.(2.05)

"

\*

:(4.4)

	0.42547	2.6593		1
	0.60661	2.2090	( )	2
	0.46405	2.2257		3
	<b>0.46618</b>	<b>2.4039</b>		

(0.466)

(2.403)

(4.4)

:

**2.1.4**

:

:

**.1**

:(5.4)

	0.695	3.81		3
	0.808	3.78		2
	0.746	3.74		5
	0.773	3.73		8
	0.729	3.70		1
	0.842	3.57		10
	0.823	3.53		9
	0.779	3.50		4
	0.942	3.23		6
	0.926	2.91		7
	0.47293	3.5487		

(0.47293)

(3.5487)

(5)

(5) (5.4)

"

"

(3.81)

"

(3.78)

"

.(2.91)

"

:( )

.2

.( )

:(6.4)

( )

	0.819	3.98		8
	0.799	3.83		12
	0.749	3.78		13
	0.842	3.72		11
	0.929	3.71		1
	0.878	3.57		2
	0.834	3.53		10
	0.886	3.50		3
	0.950	3.38		4
	0.945	3.30		5
	0.913	3.04		9
	0.959	2.99		6
	1.046	2.77		7
	0.54621	3.4694		

( )

(0.5462)

(3.4694)

( )

(8)

"

(5) (6.4)

"

(3.98)

"

.(3.83)

"

.(2.77)

"

:

.3

:(7.4)

	0.727	4.18		4
	0.881	3.80		1
	0.850	3.69		8
	0.881	3.51		9
	0.939	3.49		3
	0.956	3.43		2
	1.132	3.27		5
	0.930	3.23		7
	0.998	3.02		6
	0.905	2.91		11
	0.986	2.19		10
	0.59628	3.3379		

(0.5962)                      (3.3379)

(7)                      (3)    (7.4)

"                      "                      "

"                      "                      (4.18)

"                      "                      .(3.80)

. (2.19)                      "

:                      .4

:(8.4)

	0.702	4.12		11
	0.688	3.96		3
	0.694	3.95		5
	0.741	3.92		4
	0.729	3.89		12
	0.758	3.87		2
	0.748	3.87		7
	0.770	3.87		13
	0.717	3.85		9
	0.714	3.81		8
	0.754	3.80		10
	0.768	3.77		6
	0.864	3.55		1
	0.51504	3.8632		

(3.8632)

(0.5150)

(12) (8.4)

"  
"

"

(4.12)

"

(3.96)

(3.55)

5

(9.4):

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم في الاستبانة
متوسطة	1.013	2.98	أقوم بمشاهدة البرامج التلفزيونية عندما اشعر بالتوتر	8
متوسطة	1.119	2.88	أمشي لفترة من الوقت عندما أكون متوترا	4
متوسطة	1.067	2.84	أذهب مع أصدقائي في نزهة عندما اشعر بالتوتر	10
متوسطة	1.096	2.66	أقوم بأداء بعض التمارين الرياضية عندما أكون متوترا	5
متوسطة	1.296	2.65	عندما أتعرض لموقف ضاغط أجا إلى الرقص أو سماع الموسيقى	9
متوسطة	1.058	2.61	أقل من ضغطي النفسي من خلال الجري (الركض)	1
متوسطة	1.108	2.54	أجا إلى ممارسة ألعاب رياضية عندما أتعرض للضغط النفسي	6
متوسطة	1.124	2.54	أستمع إلى المذياع عندما أتعرض للضغط النفسي	11
متوسطة	1.143	2.46	عندما أكون متوترا فإني اذهب إلى المنتزهات والحدائق	13
منخفضة	1.063	2.33	عندما تواجهني مشكلة معقدة استحم بماء بارد	3
منخفضة	0.962	1.78	أجا إلى النادي الصحي عندما أتعرض للضغط النفسي	7
منخفضة	0.930	1.75	أجا إلى السباحة عندما أتعرض لموقف ضاغط	2
منخفضة	1.008	1.73	أجا إلى الذهاب إلى السينما عندما أكون متوترا	12
متوسطة	0.68821	2.4425	الدرجة الكلية	



(0.6882)

(2.4425)

(4)

"

"

"

(9)

(9.4)

"

"

"

(2.98)

.(2.88)

.(1.73)

**6**

**:(10.4)**

	0.919	3.31		1
	1.044	2.95		2
	0.975	2.80		6
	1.332	2.65		5
	1.222	2.36		8
	1.138	2.24		7
	1.426	2.23		3
	0.967	1.47		4
	0.67340	2.5000		

(2.50)

(0.6734)

(3)

(5) (10.4)

.(2.95)

(3.31)

.(1.47)

.7

:(11.4)

	0.932	3.19		1
	0.921	3.03		6
	0.982	2.99		8
	1.005	2.95		17
	1.025	2.92		10
	1.016	2.83		18
	1.010	2.82		5
	0.960	2.82		16
	0.949	2.81		20
	1.109	2.77		12
	0.965	2.77		19
	1.092	2.69		13
	1.055	2.50		2

	1.035	2.42		9
	1.201	2.40		23
	1.024	2.39		11
	1.068	2.25		3
	1.109	2.22		15
	1.061	2.19		7
	1.003	2.15		22
	1.093	2.12		21
	1.037	2.07		14
	1.003	1.91		4
	<b>0.60334</b>	<b>2.5743</b>		

(0.6033)

(3.5743)

(7)

(16) (11.4)

"

"

"

"

(3.19)

"

"

.(3.03)

.(1.91)

**8**

:(12.4)

	0.945	3.98		7
	0.881	3.95		3
	0.945	3.93		5
	0.942	3.89		8
	0.963	3.49		2
	1.021	3.48	( / )	1
	1.241	2.47		9
	1.229	2.44	( / )	6
	1.083	2.35		4
	0.975	1.65		10
	0.971	1.46		11
	0.60292	3.0093		

(3.009)

(0.6029)

(5)

(4) (12.4)

"

(3.98)

"

"

.(3.95)

"

.(1.46)

"

9

:(13.4)

	0.812	3.85		1
	0.791	3.84		7
	0.878	3.82		8
	0.836	3.79		9
	0.733	3.78		3
	0.788	3.72		6
	0.863	3.72		10
	0.887	3.70		2
	0.805	3.55		4
	0.946	3.19		5
	0.58068	3.6969		

(3.6969)

(0.580)

(8) (13.4)

"

"

"

"

(3.85)

"

"

(3.84)

(3.19)

:

:(14.4)

	0.51504	3.8632		1
	0.58068	3.6969		2
	0.47293	3.5487		3
	0.54621	3.4694	( )	4
	0.59628	3.3379		5
	0.60292	3.0093		6
	0.60334	2.5743		7
	0.67340	2.5000		8
	0.68821	2.4425		9
	0.38468	3.1121		

(0.384)

(3.112)

(14.4)

:

**3.1.4**

):

(

:

$$(0.05 \geq \alpha)$$

إلى

متغير الجنس.

" "

المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول

الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير الجنس.

" " : (15.4)

	"t"					
**0.008	2.656	0.43662	2.1476	117		
		0.47976	2.3095	109		
**0.008	2.669	0.60504	2.1064	117		
		0.59145	2.3190	109		
*0.018	2.394	0.47140	2.5952	117		
		0.35946	2.7281	109		
**0.006	2.802	0.48229	2.3216	117		
		0.43325	2.4923	109		

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

(0.006)

(2.802)

" "

متوسطات استجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية

حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير الجنس

:

$$(0.05 \geq \alpha)$$

" "

المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول

الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

" " : (16.4)

	"t"					
0.593	0.535	0.44253	2.2183	189		
		0.56698	2.2631	37		
0.182	1.338	0.59126	2.2328	189		
		0.67530	2.0872	37		
0.018	2.386	0.42213	2.6889	189		
		0.41565	2.5082	37		
0.119	1.566	0.45330	2.4253	189		
		0.52012	2.2945	37		

:

(0.119)

(1.566)

" "

متوسطات استجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية

حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير المؤهل العلمي

:

$(0.05 \geq \alpha)$



(17.4)

0.39263	2.2361	61	5	
0.57720	2.2654	54	9 - 5	
0.43967	2.1916	95	15 - 9	
0.45880	2.2542	16	15	
0.61928	2.2348	61	5	
0.68754	2.3306	54	9 - 5	
0.55446	2.1358	95	15 - 9	
0.54136	2.1344	16	15	
0.43536	2.6969	61	5	
0.48037	2.7069	54	9 - 5	
0.39113	2.6221	95	15 - 9	
0.39125	2.5762	16	15	
0.46545	2.4324	61	5	
0.53171	2.4811	54	9 - 5	
0.42805	2.3522	95	15 - 9	
0.44764	2.3418	16	15	

إستجابات المرشدين

(17.4)

التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير

(one way ANOVA)

سنوات الخبرة

.(18.4)

(18.4)

	" "					
0.803	0.330	0.072	3	0.215		
		0.217	222	48.236		
			225	48.451		
0.273	1.307	0.479	3	1.437		
		0.366	222	81.358		
			225	82.795		
0.480	0.828	0.150	3	0.451		
		0.181	222	40.279		
			225	40.730		
0.369	1.054	0.229	3	0.687		
		0.217	222	48.211		
			225	48.898		

(0.396)

(1.054)

متوسطات استجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير سنوات الخبرة.  $(0.05 \geq \alpha)$

:

$(0.05 \geq \alpha)$

متوسطات إجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير .

(19.4)

0.50872	2.3544	19	30	
0.45442	2.1961	119	40 - 30	
0.46961	2.2053	76	50 - 40	
0.41129	2.4444	12	- 50	
0.66668	2.3461	19	30	
0.63538	2.2345	119	40 - 30	
0.53843	2.0694	76	50 - 40	
0.36220	2.6229	12	- 50	
0.48526	2.6778	19	30	
0.43371	2.6977	119	40 - 30	
0.36336	2.5513	76	50 - 40	
0.46963	2.9329	12	- 50	
0.52389	2.4890	19	30	
0.47907	2.4263	119	40 - 30	
0.41638	2.2965	76	50 - 40	
0.37455	2.7274	12	- 50	

إستجابات المرشدين التربويين

(19.4)

في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير العمر

(one way ANOVA)

.(20.4)

(20.4)

	" "					
0.190	1.599	0.342	3	1.025		
		0.214	222	47.426		
			225	48.451		
*0.012	3.728	1.324	3	3.971		
		0.355	222	78.824		
			225	82.795		
*0.012	3.753	0.655	3	1.966		
		0.175	222	38.764		
			225	40.730		
*0.012	3.704	0.777	3	2.331		
		0.210	222	46.568		
			225	48.898		

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed )

(0.012)

(3.704)

متوسطات استجابات المرشدين التربويين

( $0.05 \geq \alpha$ )

في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير العمر.

(LSD)

:

(LSD) : (21.4)

المحور	المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
البعد النفسي	أقل من 30 سنة	من 30 – أقل من 40	0.449
		من 40 – أقل من 50	0.072
		من 50 – فأكثر	0.209
	من 30 – أقل من 40	أقل من 30 سنة	-0.11160
		من 40 – أقل من 50	0.061
		من 50 – فأكثر	*.032
	من 40 – أقل من 50	أقل من 30 سنة	-0.27664
		من 30 – أقل من 40	0.061
		من 50 – فأكثر	*0.003
	من 50 – فأكثر	أقل من 30 سنة	0.27686
		من 30 – أقل من 40	*0.032
		من 40 – أقل من 50	*0.003
البعد الاجتماعي والمهني	أقل من 30 سنة	من 30 – أقل من 40	0.847
		من 40 – أقل من 50	0.239
		من 50 – فأكثر	0.099
	من 30 – أقل من 40	أقل من 30 سنة	0.01989
		من 40 – أقل من 50	*0.018
		من 50 – فأكثر	0.064
	من 40 – أقل من 50	أقل من 30 سنة	-0.12644
		من 30 – أقل من 40	*0.018
		من 50 – فأكثر	*0.004
	من 50 – فأكثر	أقل من 30 سنة	0.25513
		من 30 – أقل من 40	*0.064
		من 40 – أقل من 50	*0.004
الدرجة الكلية	أقل من 30 سنة	من 30 – أقل من 40	0.580
		من 40 – أقل من 50	0.103
		من 50 – فأكثر	0.159
	من 30 – أقل من 40	أقل من 30 سنة	-0.06274
		من 40 – أقل من 50	0.055
		من 50 – فأكثر	*0.031
	من 40 – أقل من 50	أقل من 30 سنة	-0.19257
		من 30 – أقل من 40	0.055
		من 50 – فأكثر	*0.003
	من 50 – فأكثر	أقل من 30 سنة	0.23840
		من 30 – أقل من 40	*0.031
		من 40 – أقل من 50	*0.003

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

(LSD)

. ( -50)

$$(0.05 \geq \alpha)$$

المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

:(22.4)

	"t"					
0.549	0.600	0.46418	2.2667	26		
		0.45743	2.2092	195		
0.720	0.359	0.58239	2.2433	26		
		0.61269	2.1976	195		
0.933	0.084	0.39910	2.6501	26		
		0.43348	2.6577	195		
0.800	0.254	0.43718	2.4207	26		
		0.47196	2.3959	195		

(5%)

(0.800)

(0.254)

" "

متوسطات استجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية

حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

$$(\alpha \leq 0.05)$$

متوسطات إستجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير .

(23.4)

0.39727	2.1559	68		
0.41006	2.2000	49		
0.52493	2.2962	97		
0.47169	2.1556	12		
0.52892	2.0195	68		
0.61486	2.3082	49		
0.63894	2.2969	97		
0.52379	2.1667	12		
0.36378	2.5391	68		
0.45254	2.7451	49		
0.45105	2.7053	97		
0.29126	2.6179	12		
0.40134	2.2627	68		
0.46385	2.4779	49		
0.50111	2.4712	97		
0.37932	2.3576	12		

إستجابات المرشدين التربويين

(23.4)

في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير مكان السكن

(one way ANOVA)

(24.4)

(24.4)

	" "					
0.241	1.409	0.302	3	0.905		
		0.214	222	47.546		
			225	48.451		
*0.017	3.457	1.232	3	3.695		
		0.356	222	79.100		
			225	82.795		
*0.033	2.966	0.523	3	1.570		
		0.176	222	39.160		
			225	40.730		
*0.021	3.302	0.696	3	2.089		
		0.211	222	46.809		
			225	48.898		

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

(0.021)

(3.302)

متوسطات استجابات المرشدين التربويين

$(0.05 \geq \alpha)$

في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير مكان السكن.

(LSD)



(LSD) : (25.4)

المحور	المتغيرات		الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
البعد النفسي	مدينة	بلدة	-0.28868*	*0.010
		قرية	-0.27742*	*0.004
		مخيم	-0.14718-	0.432
	بلدة	مدينة	0.28868*	*0.010
		قرية	0.01126	0.914
		مخيم	0.14150	0.463
	قرية	مدينة	0.27742*	*0.004
		بلدة	-0.01126-	0.914
		مخيم	0.13024	0.477
	مخيم	مدينة	0.14718	0.432
		بلدة	-0.14150-	0.463
		قرية	-0.13024-	0.477
البعد الاجتماعي والمهني	مدينة	بلدة	-0.20605*	*0.009
		قرية	-0.16621*	*0.013
		مخيم	-0.07879-	0.550
	بلدة	مدينة	0.20605*	*0.009
		قرية	0.03984	0.589
		مخيم	0.12726	0.348
	قرية	مدينة	0.16621*	*0.013
		بلدة	-0.03984-	0.589
		مخيم	0.08742	0.497
	مخيم	مدينة	0.07879	0.550
		بلدة	-0.12726-	0.348
		قرية	-0.08742-	0.497
الدرجة الكلية	مدينة	بلدة	-0.21518*	*0.013
		قرية	-0.20851*	*0.004
		مخيم	-0.09492-	0.510
	بلدة	مدينة	0.21518*	*0.013
		قرية	0.00667	0.934
		مخيم	0.12025	0.417
	قرية	مدينة	0.20851*	*0.004
		بلدة	-0.00667-	0.934
		مخيم	0.11358	0.420
	مخيم	مدينة	0.09492	0.510
		بلدة	-0.12025-	0.417
		قرية	-0.11358-	0.420

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
 \* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed )

(LSD)

:

$$(0.05 \geq \alpha)$$

متوسطات استجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير التخصص الدراسي

(26.4)

0.54052	2.3500	36		
0.44264	2.2638	47		
0.43685	2.1770	122		
0.35557	1.9611	12		
0.51039	2.5407	9		
0.70907	2.3833	36		
0.56755	2.3947	47		
0.56344	2.1156	122		
0.43498	1.7750	12		
0.66745	2.3861	9		
0.42526	2.7561	36		
0.38591	2.8101	47		
0.43045	2.5968	122		
0.35289	2.3496	12		
0.28707	2.7453	9		
0.52664	2.5373	36		
0.42267	2.5516	47		
0.44790	2.3307	122		
0.33620	2.0495	12		
0.41798	2.5637	9		

إستجابات المرشدين التربويين

(26.4)

في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير

(one way ANOVA)

(27.4).

(27.4)

	" "					
*0.014	3.192	0.662	4	2.647		
		0.207	221	45.804		
			225	48.451		
**0.001	4.568	1.581	4	6.322		
		0.346	221	76.473		
			225	82.795		
**0.001	4.552	0.775	4	3.100		
		0.170	221	37.629		
			225	40.730		
**0.001	5.000	1.014	4	4.058		
		0.203	221	44.841		
			225	48.898		

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

(0.001)

(5.000)

متوسطات إستجابات المرشدين التربويين

$(0.05 \geq \alpha)$

في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير

(LSD)

(LSD) : (28.4)

المحور	المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	علم اجتماع	خدمة اجتماعية	0.394
		علم نفس	*0.046
		إرشاد نفسي	*0.011
		غير ذلك	0.262
	خدمة اجتماعية	علم اجتماع	-0.08617-
		علم نفس	0.268
		إرشاد نفسي	*0.041
		غير ذلك	0.096
	علم نفس	علم اجتماع	-0.17295*
		خدمة اجتماعية	-0.08678-
		إرشاد نفسي	0.118
		غير ذلك	*0.022
	إرشاد نفسي	علم اجتماع	-0.38889*
		خدمة اجتماعية	*0.041
		علم نفس	-0.21594-
		غير ذلك	*0.004
غير ذلك	علم اجتماع	0.19074	
	خدمة اجتماعية	0.096	
	علم نفس	*0.022	
	إرشاد نفسي	*0.004	
البعد النفسي	علم اجتماع	خدمة اجتماعية	-0.01135-
		علم نفس	*0.017
		إرشاد نفسي	*0.002
		غير ذلك	0.990
	خدمة اجتماعية	علم اجتماع	0.01135
		علم نفس	*0.006
		إرشاد نفسي	**0.001
		غير ذلك	0.968
	علم نفس	علم اجتماع	-0.26776*
		خدمة اجتماعية	*0.006
		إرشاد نفسي	0.057
		غير ذلك	0.184
	إرشاد نفسي	علم اجتماع	-0.60833*
		خدمة اجتماعية	**0.001
		علم نفس	-0.34057-
		غير ذلك	*0.019
غير ذلك	علم اجتماع	0.00278	
	خدمة اجتماعية	-0.00857-	
	علم نفس	0.184	
	إرشاد نفسي	*0.019	
البعد الاجتماعي والمهني	علم اجتماع	خدمة اجتماعية	-0.05397-
		علم نفس	*0.043
		إرشاد نفسي	*0.003
	خدمة اجتماعية	غير ذلك	0.944
		علم اجتماع	0.555
		علم نفس	*0.003

**0.001	0.46047*	إرشاد نفسي		
0.666	0.06481	غير ذلك		
*0.043	-0.15934-*	علم اجتماع	علم نفس	
*0.003	-0.21331-*	خدمة اجتماعية		
0.049	0.24717*	إرشاد نفسي	إرشاد نفسي	
0.299	-0.14850-	غير ذلك		
*0.003	-0.40650-*	علم اجتماع		
**0.001	-0.46047-*	خدمة اجتماعية		
0.049	-0.24717-*	علم نفس	غير ذلك	
*0.031	-0.39566-*	غير ذلك		
0.944	-0.01084-	علم اجتماع		
0.666	-0.06481-	خدمة اجتماعية		
0.299	0.14850	علم نفس	علم اجتماع	الدرجة الكلية
*0.031	0.39566*	إرشاد نفسي		
0.886	-0.01431-	خدمة اجتماعية		
*0.016	0.20664*	علم نفس		
**0.001	0.48785*	إرشاد نفسي	خدمة اجتماعية	
0.876	-0.02633-	غير ذلك		
0.886	0.01431	علم اجتماع		
*0.005	0.22095*	علم نفس		
**0.001	0.50216*	إرشاد نفسي	علم نفس	
0.942	-0.01202-	غير ذلك		
*0.016	-0.20664-*	علم اجتماع		
*0.005	-0.22095-*	خدمة اجتماعية		
*0.040	0.28121*	إرشاد نفسي	إرشاد نفسي	
0.136	-0.23297-	غير ذلك		
**0.001	-0.48785-*	علم اجتماع		
**0.001	-0.50216-*	خدمة اجتماعية		
*0.040	-0.28121-*	علم نفس	غير ذلك	
*0.010	-0.51418-*	غير ذلك		
0.876	0.02633	علم اجتماع		
0.942	0.01202	خدمة اجتماعية		
0.136	0.23297	علم نفس	إرشاد نفسي	
*0.010	0.51418*	إرشاد نفسي		

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

(LSD)

: 4.1.4

):

(

:

:

$$(0.05 \geq \alpha)$$

" "

المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول

الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير الجنس.

" "

:(29.4)

	"t"					
0.655	0.448	0.52692	3.5350	117		
		0.40908	3.5633	109		
0.245	1.165	0.60910	3.5102	117		
		0.46832	3.4255	109		( )
0.597	0.530	0.60116	3.3582	117		
		0.59299	3.3161	109		
0.061	1.886	0.55713	3.9250	117		
		0.45898	3.7968	109		
0.278	1.086	0.65542	2.4905	117		
		0.72123	2.3910	109		
0.786	0.271	0.72535	2.4882	117		
		0.61589	2.5126	109		
0.997	0.003	0.65954	2.5741	117		
		0.53959	2.5744	109		
0.472	0.720	0.66810	2.9814	117		
		0.52550	3.0392	109		
0.330	0.977	0.64714	3.7333	117		
		0.49968	3.6578	109		
0.469	0.725	0.43350	3.1300	117		
		0.32516	3.0929	109		

(0469)

(0.725)

" "

متوسطات استجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية

حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير الجنس

:

 $(0.05 \geq \alpha)$ 

" "

المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول

الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

" "

:(30.4)

	"t"					
0.005	2.857	0.43395	3.5095	189		
		0.60444	3.7486	37		
0.089	1.709	0.51954	3.4420	189		( )
		0.65658	3.6091	37		
0.025	2.255	0.60178	3.3771	189		
		0.53079	3.1376	37		
0.004	2.915	0.49263	3.8197	189		
		0.57443	4.0852	37		
0.676	0.418	0.68275	2.4510	189		
		0.72361	2.3992	37		
0.690	0.400	0.66402	2.5079	189		
		0.72771	2.4595	37		
0.803	0.250	0.59007	2.5698	189		

		0.67540	2.5969	37		
0.670	0.427	0.59497	3.0168	189		
		0.64924	2.9705	37		
0.121	1.557	0.54711	3.6704	189		
		0.72229	3.8324	37		
0.436	0.781	0.36865	3.1033	189		
		0.46115	3.1573	37		

(0.436)

(0.781)

" "

:

$(0.05 \geq \alpha)$

متوسطات إستجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول إستراتيجيات التكيف مع الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير .



(31.4)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	سنوات الخبرة	البعد
0.43363	3.4885	61	أقل من 5 سنوات	إستراتيجية إعادة البناء المعرفي وتنظيم الوقت
0.37340	3.6019	54	من 5 – أقل من 9 سنوات	
0.53142	3.5389	95	من 9 – أقل من 15 سنة	
0.55011	3.6563	16	من 15 سنة فأكثر	إستراتيجية ضبط ومراقبة التوتر (الاسترخاء)
0.48820	3.5069	61	أقل من 5 سنوات	
0.67420	3.4701	54	من 5 – أقل من 9 سنوات	
0.51817	3.4186	95	من 9 – أقل من 15 سنة	
0.43047	3.6250	16	من 15 سنة فأكثر	إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي
0.54437	3.4247	61	أقل من 5 سنوات	
0.68374	3.3519	54	من 5 – أقل من 9 سنوات	
0.59578	3.2909	95	من 9 – أقل من 15 سنة	
0.46459	3.2386	16	من 15 سنة فأكثر	إستراتيجية حل المشكلات
0.49636	3.9067	61	أقل من 5 سنوات	
0.54249	3.8718	54	من 5 – أقل من 9 سنوات	
0.51119	3.8024	95	من 9 – أقل من 15 سنة	
0.50549	4.0288	16	من 15 سنة فأكثر	إستراتيجية التمارين الرياضية والترفيه
0.62406	2.5397	61	أقل من 5 سنوات	
0.78124	2.4829	54	من 5 – أقل من 9 سنوات	
0.67068	2.3239	95	من 9 – أقل من 15 سنة	
0.62978	2.6394	16	من 15 سنة فأكثر	إستراتيجية الانشغال الذاتي
0.67353	2.6250	61	أقل من 5 سنوات	
0.68114	2.5093	54	من 5 – أقل من 9 سنوات	
0.66017	2.4066	95	من 9 – أقل من 15 سنة	
0.70397	2.5469	16	من 15 سنة فأكثر	إستراتيجية استخدام وسائل الدفاع والتعبير
0.56774	2.6921	61	أقل من 5 سنوات	
0.69962	2.5958	54	من 5 – أقل من 9 سنوات	
0.54961	2.4664	95	من 9 – أقل من 15 سنة	
0.63374	2.6929	16	من 15 سنة فأكثر	إستراتيجية البعد الديني
0.59166	2.9001	61	أقل من 5 سنوات	
0.54614	3.0960	54	من 5 – أقل من 9 سنوات	
0.63844	2.9914	95	من 9 – أقل من 15 سنة	
0.55732	3.2386	16	من 15 سنة فأكثر	إستراتيجية التقبل والثقة
0.54476	3.6918	61	أقل من 5 سنوات	
0.55949	3.7593	54	من 5 – أقل من 9 سنوات	
0.63703	3.6389	95	من 9 – أقل من 15 سنة	
0.40166	3.8500	16	من 15 سنة فأكثر	الدرجة الكلية
0.32665	3.1579	61	أقل من 5 سنوات	
0.44252	3.1432	54	من 5 – أقل من 9 سنوات	
0.39455	3.0442	95	من 9 – أقل من 15 سنة	
0.26045	3.2360	16	من 15 سنة فأكثر	

إستجابات المرشدين

(31.4)

التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول إستراتيجيات التكيف مع الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير سنوات الخبرة

one )

(32.4).

(way ANOVA

(32.4)

	" "					
0.471	0.844	0.189	3	0.568		
		0.224	222	49.757		
			225	50.325		
0.495	0.800	0.239	3	0.718		
		0.299	222	66.410		( )
			225	67.128		
0.504	0.783	0.279	3	0.838		
		0.357	222	79.161		
			225	79.999		
0.332	1.145	0.303	3	0.909		
		0.265	222	58.777		
			225	59.686		
0.136	1.866	0.874	3	2.622		
		0.468	222	103.947		
			225	106.569		
0.260	1.345	0.607	3	1.822		
		0.451	222	100.209		
			225	102.031		
0.108	2.046	0.734	3	2.203		
		0.359	222	79.701		
			225	81.904		
0.137	1.859	0.668	3	2.004		
		0.359	222	79.786		
			225	81.791		
0.445	0.894	0.302	3	0.906		
		0.338	222	74.962		
			225	75.868		
0.119	1.973	0.288	3	0.864		
		0.146	222	32.431		
			225	33.295		

(0.119)

(1.973)

متوسطات استجابات المرشدين

 $(0.05 \geq \alpha)$ 

التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

:

 $(0.05 \geq \alpha)$ 

متوسطات إستجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول

إستراتيجيات التكيف مع الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير

(33.4)

0.43381	3.3474	19	30	
0.47088	3.5748	119	40 - 30	
0.49392	3.5632	76	50 - 40	
0.38099	3.5167	12	- 50	
0.48789	3.4089	19	30	
0.58041	3.4324	119	40 - 30	( )
0.49441	3.5071	76	50 - 40	
0.58949	3.6923	12	- 50	
0.38236	3.6029	19	30	
0.66869	3.3086	119	40 - 30	
0.50058	3.2907	76	50 - 40	
0.59228	3.5076	12	- 50	
0.56676	3.7854	19	30	
0.51692	3.8507	119	40 - 30	
0.50580	3.8796	76	50 - 40	
0.50331	4.0064	12	- 50	
0.79455	2.7206	19	30	

0.75336	2.4544	119	40	- 30	
0.58824	2.3553	76	50	- 40	
0.14044	2.4359	12		- 50	
0.48497	2.5066	19		30	
0.74137	2.5515	119	40	- 30	
0.62148	2.3783	76	50	- 40	
0.40241	2.7500	12		- 50	
0.35543	2.7368	19		30	
0.65708	2.5784	119	40	- 30	
0.57411	2.5006	76	50	- 40	
0.49589	2.7428	12		- 50	
0.51557	2.7225	19		30	
0.63776	3.0328	119	40	- 30	
0.57918	3.0227	76	50	- 40	
0.42545	3.1439	12		- 50	
0.55362	3.7737	19		30	
0.61284	3.6630	119	40	- 30	
0.56860	3.7447	76	50	- 40	
0.33967	3.6083	12		- 50	
0.29271	3.1490	19		30	
0.42753	3.1110	119	40	- 30	
0.35952	3.0867	76	50	- 40	
0.15423	3.2254	12		- 50	

إستجابات المرشدين

(33.4)

التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول إستراتيجيات التكيف مع الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير العمر

one way )

.(34.4)

(ANOVA

(34.4)

	" "					
0.270	1.316	0.293	3	0.879		
		0.223	222	49.445		
			225	50.325		
0.373	1.047	0.312	3	0.936		( )
		0.298	222	66.192		
			225	67.128		
0.139	1.850	0.650	3	1.951		
		0.352	222	78.048		
			225	79.999		
0.683	0.499	0.133	3	0.400		
		0.267	222	59.286		
			225	59.686		
0.226	1.463	0.689	3	2.066		
		0.471	222	104.503		
			225	106.569		
0.185	1.625	0.731	3	2.192		
		0.450	222	99.839		
			225	102.031		
0.328	1.154	0.419	3	1.258		
		0.363	222	80.646		
			225	81.904		
0.163	1.722	0.620	3	1.860		
		0.360	222	79.930		
			225	81.791		
0.678	0.507	0.172	3	0.517		
		0.339	222	75.351		
			225	75.868		
0.674	0.513	0.076	3	0.229		
		0.149	222	33.066		
			225	33.295		

(.674)

(0.513)

متوسطات إستجابات المرشدين التربويين في

$(0.05 \geq \alpha)$

مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوط النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير العمر.

:

$(0.05 \geq \alpha)$

" "

المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول

الضغوط النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

" "

:(35.4)

	"t"					
0.340	0.957	0.50134	3.4577	26		
		0.46974	3.5523	195		
0.493	0.687	0.43943	3.3905	26		
		0.54795	3.4675	195		
0.459	0.743	0.52149	3.2622	26		
		0.60929	3.3552	195		
0.703	0.381	0.49831	3.8254	26		
		0.52008	3.8667	195		
0.998	0.003	0.51334	2.4497	26		
		0.71413	2.4493	195		
0.382	0.875	0.45043	2.5962	26		
		0.68956	2.4744	195		
0.575	0.561	0.40549	2.6304	26		
		0.62528	2.5596	195		

0.328	0.980	0.46802	2.8881	26		
		0.61668	3.0112	195		
0.766	0.298	0.57083	3.7231	26		
		0.58787	3.6867	195		
0.835	0.209	0.21414	3.0927	26		
		0.40308	3.1096	195		

(0.835)

(0.209)

" "

متوسطات إستجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية

حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

:

$(0.05 \geq \alpha)$

متوسطات إستجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول إستراتيجيات

التكيف مع الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير

(36.4)

0.57332	3.6103	68		
0.40516	3.6204	49		
0.40812	3.4897	97		
0.54411	3.3833	12		
0.54012	3.5124	68		
0.61635	3.4678	49		( )
0.51320	3.4441	97		

0.59252	3.4359	12		
0.52598	3.3342	68		
0.63840	3.3859	49		
0.62138	3.3346	97		
0.63631	3.1894	12		
0.59205	3.8824	68		
0.54534	3.9309	49		
0.44792	3.8255	97		
0.44713	3.7821	12		
0.70591	2.3925	68		
0.62173	2.4678	49		
0.72291	2.4576	97		
0.61757	2.5000	12		
0.64409	2.3346	68		
0.68606	2.6301	49		
0.66568	2.5322	97		
0.74207	2.6458	12		
0.60555	2.4239	68		
0.70299	2.6593	49		
0.55153	2.6342	97		
0.44391	2.5942	12		
0.62670	2.9652	68		
0.54324	3.1688	49		
0.61728	2.9503	97		
0.51784	3.0833	12		
0.62721	3.6941	68		
0.63559	3.7245	49		
0.52999	3.7124	97		
0.47697	3.4750	12		
0.41299	3.0714	68		
0.42761	3.1788	49		
0.34896	3.1112	97		
0.30991	3.0781	12		



إستجابات المرشدين

(36.4)

التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول إستراتيجيات التكيف مع الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير مكان السكن

one way )

(ANOVA

(37.4).

(ANOVA

(37.4)

	" "					
0.154	1.770	0.392	3	1.176		
		0.221	222	49.149		
			225	50.325		
0.880	0.223	0.067	3	0.202		
		0.301	222	66.926		
			225	67.128		( )
0.787	0.353	0.127	3	0.380		
		0.359	222	79.619		
			225	79.999		
0.627	0.583	0.155	3	0.466		
		0.267	222	59.220		
			225	59.686		
0.908	0.183	0.088	3	0.263		
		0.479	222	106.306		
			225	106.569		
0.080	2.278	1.015	3	3.046		
		0.446	222	98.985		
			225	102.031		
0.103	2.086	0.748	3	2.245		
		0.359	222	79.659		
			225	81.904		
0.179	1.648	0.594	3	1.782		
		0.360	222	80.008		
			225	81.791		

0.589	0.641	0.217	3	0.652		
		0.339	222	75.216		
			225	75.868		
0.510	0.773	0.115	3	0.344		
		0.148	222	32.951		
			225	33.295		

(0.510)

(0.773)

متوسطات إستجابات المرشدين

$(0.05 \geq \alpha)$

التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوط النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير مكان السكن.

:

$(\alpha \leq 0.05)$

متوسطات إستجابات المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول

إستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير

(38.4)

0.45194	3.4444	36		
0.35583	3.5766	47		
0.47918	3.5467	122		
0.58329	3.9750	12		
0.56519	3.2778	9		
0.40176	3.4808	36		
0.46844	3.4583	47		( )

0.60055	3.4420	122		
0.57201	3.9038	12		
0.42327	3.2735	9		
0.62536	3.3838	36		
0.52991	3.4565	47		
0.62038	3.2735	122		
0.58205	3.4470	12		
0.45555	3.2626	9		
0.47850	3.8184	36		
0.48115	3.8052	47		
0.51066	3.8625	122		
0.46848	4.2308	12		
0.80657	3.8632	9		
0.70954	2.4573	36		
0.61869	2.5025	47		
0.70218	2.4250	122		
0.94009	2.2628	12		
0.39682	2.5470	9		
0.59640	2.5313	36		
0.61560	2.6144	47		
0.66791	2.4529	122		
1.15285	2.3958	12		
0.55590	2.5556	9		
0.49016	2.6679	36		
0.49432	2.6957	47		
0.63841	2.5064	122		
0.91278	2.5326	12		
0.52134	2.5411	9		
0.61022	2.8636	36		
0.52541	3.0600	47		
0.61708	3.0075	122		
0.76302	3.3561	12		
0.37421	2.8889	9		
0.52278	3.6611	36		

0.44575	3.7000	47	
0.63331	3.6779	122	
0.57912	4.1417	12	
0.51099	3.4889	9	
0.33072	3.1091	36	
0.27785	3.1636	47	
0.42107	3.0812	122	
0.55619	3.2909	12	
0.21904	3.0367	9	

إستجابات المرشدين

(38.4)

التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول إستراتيجيات التكيف مع الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير

(39.4).

(one way ANOVA)

(39.4)

	" "					
*0.005	3.839	0.817	4	3.270		
		0.213	221	47.055		
			225	50.325		
0.057	2.326	0.678	4	2.712		( )
		0.291	221	64.416		
			225	67.128		
0.403	1.011	0.359	4	1.437		
		0.355	221	78.562		
			225	79.999		
0.136	1.769	0.463	4	1.852		
		0.262	221	57.834		
			225	59.686		
0.833	0.365	0.175	4	0.700		
		0.479	221	105.869		
			225	106.569		

0.670	0.590	0.270	4	1.079		
		0.457	221	100.952		
			225	102.031		
0.357	1.101	0.400	4	1.600		
		0.363	221	80.304		
			225	81.904		
0.148	1.712	0.615	4	2.458		
		0.359	221	79.332		
			225	81.791		
0.075	2.160	0.713	4	2.854		
		0.330	221	73.014		
			225	75.868		
0.336	1.146	0.169	4	0.676		
		0.148	221	32.619		
			225	33.295		

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

(0.336)

(1.146)

(0.05  $\geq$   $\alpha$ )

(LSD)

(LSD) : (40.4)

0.197	-0.13215-			
0.244	-0.10228-			
**0.001	-0.53056-*			
0.334	0.16667			
0.197	0.13215			
0.706	0.02987			
**0.008	-0.39840-*			
0.076	0.29882			
0.244	0.10228			
0.706	-0.02987-			
*0.002	-0.42828-*			
0.093	0.26894			
**0.001	0.53056*			
0.008	0.39840*			
**0.002	0.42828*			
**0.001	0.69722*			
0.334	-0.16667-			
0.076	-0.29882-			
0.093	-0.26894-			
**0.001	-0.69722-*			

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

(LSD)

: 5.1.5

:

(0.05 ≥ α)

( )

:(41.4)

	( )		
**0.002	(0.203)		
0.798	0.017	( )	
0.980	0.002		
**0.007	(0.178)		
*0.003	(0.198)		
**0.000	(0.396)		
**0.000	(0.558)		
*0.025	(0.149)		
0.961	0.003		
**0.000	(0.240)		

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)  
\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

(0.240)

(41.4)

(0.000)

(0.05 ≥ α)

)

.(

$(0.05 \geq \alpha)$

)

(

( )

)

(

:

:(42.4)

)

(

	( )		
0.021	(0.153)		
0.000	(0.239)	( )	
0.001	(0.221)		
0.000	(0.240)		

(0.240)

(42.4)

(0.000)

$(0.05 \geq \alpha)$

(

)

)

.(



1.5

2.5

3.5

## 1.5

:

(0.466)

(2.403)

(4.4)

(2011)

(2008)

وجود مستويات مرتفعة في أبعاد (2007)

( 58.6 )

الاحترق النفسي لدى المعلمين، حيث بينت دراسة الزيودي ومحمد (2007)

(2006)

(2004)

(2003)

(2002)

(2000)

(1998)

:

:

—

:

—

(2001)

:

(1998)

:

:

,

,

)

(.....

,

ثانيا : مناقشة السؤال الثاني :

):

(

(7-1)

$(0.05 \geq \alpha)$

متوسطات استجابات

(15.4)

المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية حول الضغوطات النفسية التي تواجههم تعزى لمتغير الجنس

(2007)

(2011)

:

( 2006)

(2006)

(2006)

.(1992)

(2003)

(2003)

:

(Fink, 2010)

$(0.05 \geq \alpha)$

(16.4)

:

( 2004)	(2006)	(2007)	(2007)
،(2002) دراسة الزيود	(2003)	(2003)	( 2003)
		.(1997)	(1998)

83.6) (7.3)

(%

$(0.05 \geq \alpha)$

(18.4)

:

(2007) دراسة الخطيب	(2008)	(2011)	
( 2004)	( 2006)	(2006)	(2007)
(2000)	( 2003)	(2003)	(2003)
			(1992 )

:

$(0.05 \geq \alpha)$

(20.4)

(0.05)

(50 )

(2004)

:

(1992)

(1998)

(21.4)

(2003)

$(0.05 \geq \alpha)$

(22.4)

(195) .(1997) ( 2004) (2006 )  
( 5.3) (%86.3)

$(0.05 \geq \alpha)$

(24.4)

(0.05)

.(2003)



$(0.05 \geq \alpha)$

:

(27.4)

(0.05)

(2003)

(28.4)

:

:

(0.384)

(3.112)

:

(3.8632)

:

(3.6969) :  
(3.5487) :  
(3.4694) ( ) :  
(3.3379) :  
(3.0093) :  
(2.5743) :  
(2.5000) :  
(2.4425) :  
(2009) تتسجم هذه النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة ومنها

:

(2004)  
(2004)

(2003)  
(2000) ،  
:

:  
(1998)

(1994)

(Pi-Chi Chou, Yu-Mei,

Hao-Jan, Gwo-Liang, Tony, 2011)

(Laal & Aliramie,

2010) بأن

(Brougham, Zail, Mendoza, Miller, 2009) بأن الطلاب

والطالبات يستخدمون إستراتيجيات حل المشكلات .

( )  
(2.4)

:

):

(

: (14-7)

:

$$(0.05 \geq \alpha)$$

(29.4)

(2004) (2009) : لال وأليرمي (Laal & Aliramie, 2010) و  
و (1998).

:

$$(0.05 \geq \alpha)$$

(30.4)

(2004) و (2006) و (2007) و (Chaturvedi, 2009) :  
و (1998).

$$(0.05 \geq \alpha)$$

$$(32.4)$$

، وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات التالية :

(1998) ، (2004) (2006) ،(2007) ،(2009)

$$(0.05 \geq \alpha)$$

$$(34.4)$$

(2004) :

$$(3.3)$$

:

$$(0.05 \geq \alpha)$$

(35.4)

: لال وأليرمي (Laal & Aliramie, 2010) و (2006) و (2004).

(195)

( )

(5.3)

(%86.3)

:

$$(0.05 \geq \alpha)$$

(37.4)

$$(0.05 \geq \alpha)$$

$$(39.4)$$

$$(0.05 \geq \alpha)$$

)

(

$$(40.4)$$



: :

: (16 15)

(0.05 ≥ α)

( )

(0.000)

(0.246)

(41.4)

(0.05 ≥ α)

):

.(

(0.05 ≥ α)

(

)

(0.240)

(42.4)

(0.000)

(0.05 ≥ α)

(

)

)

.(

(2010) :

(2007)

(2007)

(2006)

(2006)

(1998)

Pi-Chi Chou, Yu-Mei, Hao-Jan, Gwo-Liang, Tony,

(2011

(Salwina, Raynuha, Ainsah, . Idayu,

Aniza, 2009)

(Dwyer,2001) دیور

(Constantine, 2005)

(2007)

## 2.5 توصيات الدراسة

اعتمادا على النتائج التي تم التوصل إليها، فقد خرج الباحث بعدة توصيات كما يلي:

.1

.2

.3

### 3.5

:

.1

.2

.3

:

(5: ) :

:

":(1998)

":(1994)

(127- 95) (5) (3) "

":(2000)

":(2001)

( www. Annabaa.org ,2011)

":(2002)

":(2001)

":(2001)

":(2010)

( ) "

.146-105 (1)

":( 2009)

- 14 (2) (10)

":( 2009)

.35 - 14 (2) (10)

": (1999)

:(2007)

":(2009)

"

28-26

" : (2006)

" : (1992)

" : (2006)

" : (2003)

(1) (1) "

. (370-341)

: (2008)

" : (2009)

.2009\12\31-30 " "

" : (2009)

" : (2007)

:

. 31-30

: (2000)

" : (1983 )

" : (2008)

" : (1982)

" : (2006)

"

. 369 -398 (2) (14)

" : (1999)

"

" : "(1982)  
 " - " :(2000)  
 "( 2009 )  
 (42) (7) "  
 .(35-1)  
 (3) " " :(1998)  
 ":(2002)  
 .(222-197) (1) "  
 " :( 2004)  
 - "  
 .(53 - 1) (99)  
 :(2007)  
 (23)  
 .(219-189) (2)  
 " ":( 2004)  
 " :(1998)  
 " :(2003)  
 "  
 " :(1994)  
 "  
 :(1999)  
 " :(2006)  
 -231) 7 "  
 .(248)  
 ( ) " :(2002)  
 " : ( 1997 )  
 47-3 (6)

" : (1999)

"

: (2004)

" : (2011)

(19)

"

. (486 - 439) (2)

" : (2001)

(2) (9)

"

- (57 - 1 )

" : (1998)

"

. (2)

"

" : (1999)

:

" : (2003)

" : (2008 )

. (2)

"

" : (2000)

. (9)

"

" : (1998)

" : (2003)

"

" : (2006)

"

: (2006)

"

" : (1997)

" : (1997)

"

: (2003)

"

" : (1999)

" " : (1978)

: " : (1995)

. (3)

: (2006)

. (154-131 ) , 23 ,

" : (1999)

" : ( 2007 )

"

" : (1999)

(227-195)

(15)

(8)

" : ( 2006)

"

" : (1993)

"

" : (2006)

"



" : (2003)

"

:(2005)

" : (2007)

"

" : (1998)

"

" : (1984)

"

": (2009)

"

" : (2007)

Araoz, Daniel L. (1998). " **Power over stress at work**, Thorogood Limited, (12-18) Grosvenor Gardens, London SW1W 0DH.

Borritz, M (2006): " **Burnout in human service work causes and consequences**", PhD Thesis, National Institute of Occupational Health, Denmark.

Brougham, R.Zail, C.M, Mendoza, C.M, Miller, J.R. (2009): "Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students", **Current psychology Journal**, Vol (28), Nom (2), pp( 85-97), DOI: 10.1007/s12144-009-9047-0.

Brown, Steven, D. & Lent Robert, W. (2008): " **Hand book of counseling psychology**", JohnWiley & Sons, Inc, ourth edition.

Brunero, S. (2006): " **Stress Management for Nurses**", New South Wales Nurses' Association(NSW), www.nswnurses.asn.au.

Buchwald, P. (2006): " **Stress and Anxiety Application to Health, Work Place, Community, and Education**", Cambridge Scholars Press, UK.

Bryant, Rhonda M. & Constantine, Madonna G. (2006): "multiple role balance, job satisfaction, and life satisfaction in women school counselors", **Professional School Counseling**, Vol( 9), Nom (4), April, pp (265-271).

Casas, J.M, Furlong, M. J, Castillo, S. (1980): “Stress and coping among university counselors: A minority perspective” , **Journal of Counseling Psychology**, Vol 27(4), Jul, pp 364-373. doi: 10.1037/0022-0167.27.4.364

Cranwell-WardAbbey,A.(2005):“**Organizational stress**,Palgrave Macmillan , Houndmills, Basingstoke, Hampshire RG21 6XS and 175 Fifth Avenue, New York· N.Y. 10010.

Crum, A (2000) :”**The 10-step method of stress relief: decoding the meaning and significance of stress**” , CRC Press LLC , USA.

Chaturvedi ,P (2009): “Coping behaviour of female teachers: Demographic determinants” , **Industrial Psychiatry Journal** , vol (18), Issue (1) , pp (36-38) .

Chamberlain, K & Lyons, A. C. (2006):”**Health Psychology: A Critical Introduction**” , cambridge university press.

Cherniss, C (1985):” **Burnout,Stress and the Special Services Provider Special Services in the Schools Journal** , October , Issue (1), Volume ( 2-1), pp 45-61.

Cohen·S &Herbert, T.B. (1993):”Stress and immunity in humans: a meta-analytic review” , **Psychosomatic Medicine**· Vol (55), Issue( 4), pp ( 364-379).

Cosgrove, J (2000 ):”**Breakdown :The facts about stress in teaching**, RoutledgeFalmer , ( 11) New Fetter Lane, London EC4P 4EE.

Constantine, Madonna G(2005):” Collective self-esteem and burnout in professional school counselors, **Professional School Counseling**, Nom (1), Oct.

Contrada, Richard J. & , Baum , A. (2011): **The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health** , Springer Publishing,USA.

Dwyer, Andrea L. (2001):” Stress· Self-Efficacy· Social Support· and Coping Strategies in University Students, **Canadian Journal of Counseling** , Vol. (35) Nom (3) , pp:208-220.

Elliott , Timothy, R.etal. (1996):” Occupational Burnout, Tolerance for Stress and Coping Among Nurses in Rehabilitation Units , **Rehabilitation Psychology** ,Vol. (41), No.( 4), pp 267-284.

Fink, G ( 2010):” **Stress Consequences: Mental, Neuropsychological and Socioeconomic**, Academic Press is an imprint of Elsevier , 525 B Street, Suite 1900, San Diego, CA 92101-4495,USA.

Fink, G ( 2000):”**Encyclopedia of STRESS**” ,Volume 1 A–D  
Academic Press , London.

Gold, Y & Roth, R. A. (1993):” **Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: the Professional Health Solution**” , The Flamer Press (A member of the Taylor & Francis Group) London.

Hariharan , M & Rath, R. ( 2008) :”**Coping With Life Stress** ” , SAGE Publications Inc, 2455 Teller Road ,Thousand Oaks, California 91320, USA.

Huebner , E. Scott & Huberty Thomas , J. (1984):"Burnout Among Rural School Psychologists" , **Research in Rural Education J**, Vol (2), Nom (3) , PP 95\_99.

Huey, S.T. (2007):**Occupational Stress,Social Problem Solving, and Burnout among Mental Health Professionals in HIV/AIDS Care**,Thesis of Doctor, Drexel University, Philadelphia, USA.

James , gary D & Ice , Gillanh (2007): "**Measuring Stress in Humans: A Practical Guide for the Field**", Cambridge University Press , The Edinburgh Building, Cambridge, CB2, 2RU, UK.

Joshi, V ( 2005 ):"**Stress from burnout to balance**", Response Books , A division of Sage Publications India Pvt Ltd , B-42, Panchsheel Enclave, New Delhi 110 017.

Karel, B. Radek, T. Martin,K. (2011):"How Many Ways To Deal With Stress , Stress Coping Factors In The SVF 78", **Activitas Nervosa Superior**, vol (53), No ( 1-2), 27—34.

Kahn, A. P. ( 2006):"**The Encyclopedia Of Stress And Stress -Related Diseases** " , An imprint of Infobase Publishing 132 West 31st Street New York NY 10001, Second Edition.

Laal, M & Aliramie , N (2010) :"**Nursing and coping with stress, International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health**, (ijCRIMPH), Vo l 2 No 5, may 1,pp 167—181.

Larkin, K. T.(2005):"**Stress and hypertension : examining the relation between psychological stress and high blood pressure**", Yale University Press New Haven And London

Lazarus, R. S & Lazarus, B. N ( 2006):"**Coping with Aging**" Oxford University Press.

Lazarus, Richard S (1993):" Coping Theory and Research: Past, Present, and Future" , **Psychosomatic Medicine**, vol (55) , pp234-247.

Lazarus, R. S. ( 1999):" **Stress and Emotion A New Synthesis** " Springer Publishing Company, Inc , 11 West 42nd Street , New York, NY 10036.

Lazarus , R. S.(1991):" From Psychological Stress To The Emotions : A History of Changing Outlooks" , **Annual Reviews Psychological journal** , vol (44), pp 1- 21.

Lazarus, R. S.& folkman, S (1984): "**Stress, appraisal, and coping**" , Springer Publishing , USA.

Leong, F. T. L. (2008):"**Encyclopedia of counseling**" ,SAGE Publications, Inc, London .

Lloyd, C.R.K & Lesley,C. (2002) :"**Social work, stress and burnout: A review**", **Journal of Mental Health** ,Vol (11), No(3), pp 255–265.

Marini, I & Stebnicki, M. A. (2009) :”**The Professional Counselor’s ,Desk Reference**” , Springer Publishing Company, LLC , New York.

McCarthy, C.Valeria, C.Lambert,R.G.( 2010 ):” An exploration of school counselors' demands and resources: relationship to stress, biographic, and caseload characteristics” , **Professional school counseling**, Vol. 13, Issue 3, February ,1, P 146

McEwen , B. S & Lasley , Elizabeth, N (2002):”**The end of stress as we know it**” ,Joseph Henry Press , Washington, D.C.

Pi-Chi Chou, Yu-Mei, Y. C, ,Hao-Jan, Y . Gwo-Liang,Y.Tony SH, L. (2011):” Relationships between stress, coping and depressive symptoms among overseas university preparatory Chinese students: a cross-sectional study” ,**BMC Public Health journal**, Vol (11), Nom 1,PP 35-2, DOI: 10.1186/1471-2458-11-352.

Salwina, WI. Raynuha, M. Ainsah, O. Idayu, BI. Aniza, I ( 2009):”Stress and Coping Styles: The Experience of Nursing Staff Working At Two Public Hospitals in Klang Valley, Malaysia” ,**Med & Health** Vol (4), Nom (2),pp 101-107.

Sapolsky, R. M (2004):”**Why Zebras Don’t Get Ulcers** “ISBN: 9780805073690 , Third Edition.

Schaufeli, W. B &Greenglass, E. R. (2001):” Introduction To Special Issue On Burnout And Health” , **Psychology and Health**, 2001, Vol. (16), pp. 501-510 , OPA (Overseas Publishers Association) N.V.

Roberts, D (2007):” School counselors and student self-injury” ,**the Journal of school health** , vol (77) Nom (5) ,pp257-64.

Webber, J (2004) :”**Factors effecting burnout in school counselors**” ,Thesis of Doctor , seton hall university, USA.

Wong, Paul T. P & Wong, Lilian C. J(2006):” **Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping**” , Springer Media, Inc, USA.

Wilkerson, K (2009):” An examination of burnout among school counselors guided by stress-strain-coping theory” , **Journal of Counseling and Development** , Vol (87), Nom (4), pp: 428-437.

Zellmer, D. D. (2009): “Teaching to Prevent Burnout in the Helping Professions” , **Analytic Teaching J** , Vol.( 24), No (1),pp 20-25.

المواقع الالكترونية :

<http://faculty.weber.edu/molpin/healthclasses/1110/bookchapters/stresseffectschapter.htm>

<http://www.stress.org/topic-effects.htm>

## الملاحق

ملحق رقم (1): أسماء لجنة التحكيم على أداة الدراسة:

اسم المحكمة	التخصص	اسم الجامعة	
.		-	1
.		-	2
.			3
.			4
.			5
.			6
.			7
.			8
.			9



:	الفقرات المحذوفة :
	/
	/
	/



ملحق رقم (3): الفقرات المحذوفة من الاستبانة لعدم تحقيقها صدق الأداة  
تم حذف الفقرات التالية من مقياس الضغوط النفسية :

	1
	2
	3
	4
( )	
	1
	2
	3
	4
	5
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9

ملحق رقم (4): نتائج معامل ارتباط بيرسون لصدق الأداة  
(Pearson Correlation) : (1)

	R		
0.000	0.361**		1
0.000	0.399**		2
0.000	0.614**		3
0.000	0.501**		4
0.000	0.563**		5
0.068	0.122		6
0.000	0.518**		7
0.000	0.637**		8
0.000	0.524**		9
0.002	0.203*		10
0.000	0.684**		11
0.000	0.796**		12
0.000	0.661**		13
0.037	0.584**		14
0.000	0.727**		15

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

(Pearson Correlation) : (2)

	R		
0.000	0.393**	أشعر بانني سريع الغضب	1
0.001	0.211**		2
0.000	0.638**		3
0.000	0.641**	( )	4
0.000	0.764**		5
0.000	0.751**		6
0.000	0.669**	( )	7
0.000	0.405**		8
0.000	0.575**		9
0.000	0.795**		10
0.000	0.727**	أشعر إنني حساس لدرجة غير طبيعية	11
0.000	0.686**		12

0.000	0.697*		13
0.000	0.643*		14
0.000	0.705**		15
0.000	0.701**		16
0.000	0.673*		17
0.000	0.698*	أحتاج إلى إخفاء أخطائي و عيوبي الواضحة	18
0.000	0.719*		19
0.000	0.692**		20
0.000	0.714**		21
0.000	0.712*		22
0.000	0.677*		23
0.000	0.642*		24
0.008	0.670**		25
0.000	0.707**		26
0.000	0.781**	أعاني من فترات عدم الاستقرار	27
0.000	0.296*		28
0.000	0.751**	ألوم الذات على كثير من الأشياء التي افعلها	29
0.000	0.664**		30
0.000	0.732**		31
0.000	0.684*		32
0.010	0.170*		33
0.000	0.623*		34
0.000	0.761**		35
0.000	0.649*		36
0.000	0.550**		37
0.000	0.602*		38
0.000	0.737**		39
0.000	0.732**		40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

(Pearson Correlation) : (3)

	R		
0.001	0.228*		1
0.000	0.248*		2

0.000	0.737 <sup>m</sup>		3
0.000	0.263 <sup>m</sup>		4
0.008	0.175 <sup>m</sup>		5
0.000	0.560 <sup>m</sup>		6
0.000	0.673 <sup>m</sup>		7
0.000	0.282 <sup>m</sup>		8
0.000	0.308 <sup>m</sup>		9
0.000	0.647 <sup>m</sup>		10
0.000	0.603 <sup>m</sup>		11
0.000	0.267 <sup>m</sup>		12
0.001	0.225 <sup>m</sup>		13
0.000	0.327 <sup>m</sup>		14
0.037	0.270 <sup>m</sup>		15
0.017	0.159 <sup>m</sup>		16
0.001	0.221 <sup>m</sup>		17
0.000	0.516 <sup>m</sup>		18
0.000	0.323 <sup>m</sup>		19
0.000	0.402 <sup>m</sup>		20
0.002	0.205 <sup>m</sup>		21
0.013	0.164 <sup>m</sup>		22
0.001	0.215 <sup>m</sup>		23
0.000	0.329 <sup>m</sup>		24
0.008	0.691 <sup>m</sup>		25
0.000	0.716 <sup>m</sup>		26
0.000	0.451 <sup>m</sup>		27
0.037	0.138 <sup>m</sup>		28
0.004	0.193 <sup>m</sup>		29
0.000	0.595 <sup>m</sup>		30
0.000	0.604 <sup>m</sup>		31
0.000	0.604 <sup>m</sup>		32
0.000	0.530 <sup>m</sup>		33
0.000	0.523 <sup>m</sup>		34
0.000	0.375 <sup>m</sup>		35
0.000	0.414 <sup>m</sup>		36

0.002	0.204**		37
0.000	0.519**		38
0.000	0.440**		39
0.000	0.363**		40
0.000	0.327**		41

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**(Pearson Correlation) : (4)**

	R		
0.000	0.529**		1
0.000	0.631**		2
0.000	0.615**		3
0.000	0.658**		4
0.000	0.629**		5
0.000	0.553**		6
0.000	0.525**		7
0.000	0.618**		8
0.000	0.647**		9
0.000	0.484**		10

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**(Pearson Correlation) : (5)**

( )

	R		
0.000	0.668**		1
0.000	0.734**		2
0.000	0.742**		3
0.000	0.747**		4
0.000	0.684**		5
0.000	0.503**		6
0.000	0.552**		7
0.000	0.529**		8
0.000	0.459**		9

0.000	0.568**		10
0.000	0.614**		11
0.000	0.595**		12
0.000	0.593**		13

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

**(Pearson Correlation)**

**:(6)**

	R		
0.000	0.674**		1
0.000	0.677**		2
0.000	0.779**		3
0.000	0.455**		4
0.000	0.675**		5
0.000	0.645**		6
0.000	0.707**		7
0.000	0.714**		8
0.000	0.667**		9
0.000	0.461**		10
0.000	0.599**		11

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**(Pearson Correlation)**

**:(7)**

	R		
0.000	0.647**		1
0.000	0.725**		2
0.000	0.746**		3
0.000	0.611**		4
0.000	0.716**		5
0.000	0.641**		6

0.000	0.726**		7
0.000	0.756**		8
0.000	0.699**		9
0.000	0.718**		10
0.000	0.687**		11
0.000	0.691**		12
0.000	0.676**		13

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**(Pearson Correlation) : (8)**

	R		
0.000	0.660**	( )	1
0.000	0.662**		2
0.000	0.600**		3
0.000	0.601**		4
0.000	0.738**		5
0.000	0.770**		6
0.000	0.637**	إلى النادي الصحي	7
0.000	0.372**		8
0.000	0.654**		9
0.000	0.641**		10
0.000	0.651**		11
0.000	0.665**		12
0.000	0.644**		13

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**(Pearson Correlation) : (9)**

	R		
0.000	0.576**		1
0.000	0.576**		2
0.000	0.624**		3
0.000	0.663**		4
0.000	0.652**		5

0.000	0.630**		6
0.000	0.655**		7
0.000	0.406**		8

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

(Pearson Correlation)

:(10)

	R		
0.000	0.570**		1
0.000	0.659**		2
0.000	0.675**		3
0.000	0.687**		4
0.000	0.493**		5
0.000	0.576**		6
0.000	0.471**		7
0.000	0.547**		8
0.000	0.699**		9
0.000	0.607**		10
0.000	0.658**		11
0.000	0.646**		12
0.000	0.636**		13
0.000	0.664**	اخذ إجازة عندما أكون متوترا	14
0.000	0.634**		15
0.000	0.552**		16
0.000	0.358**		17
0.000	0.415**		18
0.000	0.598**		19
0.000	0.501**		20
0.000	0.617**		21
0.000	0.694**		22
0.000	0.516**		23

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



(Pearson Correlation)

:(11)

	R		
0.000	0.760**	( / )	1
0.000	0.736**		2
0.000	0.511**		3
0.000	0.645**		4
0.000	0.498**		5
0.000	0.611**	( / )	6
0.000	0.717**		7
0.000	0.634**		8
0.000	0.658**	إلى الرقبة الشرعية عندما أكون متوترا	9
0.000	0.354**		10
0.000	0.353**		11

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

(Pearson Correlation)

:(12)

	R		
0.000	0.754**		1
0.000	0.737**		2
0.000	0.720**		3
0.000	0.658**		4
0.000	0.514**		5
0.000	0.756**		6
0.000	0.790**		7
0.000	0.797**		8
0.000	0.648**		9
0.000	0.619**		10

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

ومقياس

ملحق رقم (5):

استراتيجيات

:(13)

	R	
0.835		1
0.963		2
0.863		3
0.973	الدرجة الكلية	

:(14)

0.913		1
0.910		2
0.881		3
0.878		4
0.861	( )	5
0.856		6
0.812		7
0.785		8
0.733		9
0.953	الدرجة الكلية	

:

65		1.3
65		2.3
65		3.3
66		4.3
66		5.3
66		6.3
67		7.3
76	)	1.4
	(	
77		2.4
79		3.4
81		4.4
82		5.4
83		6.4
	( )	
84		7.4
85		8.4
86		9.4
87		10.4

88		11.4
90		12.4
91		13.4
92		14.4
93	" "	15.4
94	" "	16.4
95		17.4
96		18.4
97		19.4
98		20.4
99	(LSD)	21.4
100	" "	22.4

101		23.4
102		24.4
103	(LSD)	25.4
104		26.4
105		27.4
106	(LSD)	28.4
108	" "	29.4
109	" "	30.4
111		31.4
112		32.4
113		33.4

115		34.4
116	" "	35.4
117		36.4
119		37.4
120		38.4
122		39.4
124	(LSD)	40.4
125		41.4
126	) (	42.4

:

156		1
157		2
159		3
160		4
168		5

:

الصفحة	الموضوع
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	Abstract:
1.....	:
2.....	
2.....	1.1
6.....	2.1
7.....	3.1
9.....	4.1
10.....	5.1
10.....	6.1
11.....	7.1
11.....	8.1
13.....	:
14.....	1.2
14.....	-
14.....	1.1.2
14.....	2.1.2
19.....	4.1.2
19.....	5.1.2
21.....	6.1.2
22.....	7.1.2
24.....	8.1.2
24.....	9.1.2
25.....	10.1.2
30.....	11.1.2



31..... :	12.1.2
36.....	-
36..... :	1.2.2
38..... :	2.2.2
39..... :	3.2.2
40..... :	4.2.2
40..... :	5.2.2
43..... :	6.2.2
44..... :	7.2.2
45.....	3.2
45.....	1.3.2
61..... :	3.2.2
63.....	
64.....	1.3
64.....	1.1.3
64.....	2.1.3
67.....	3.1.3
72..... :	4.1.3
72..... :	5.1.3
73.....	6.1.3
74.....	
75.....	
75..... :	1.4
75..... :	1.1.4
81..... :	2.1.4
92..... :	3.1.4
107..... :	4.1.4
124..... :	5.1.5

127.....	
128.....	1.5
145.....	2.5
145.....	3.5
155.....	
169.....	:
173.....	:
174.....	: