عمادة الدّراسات العليا
جـامـعـة القدس

الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

سماح وديع عبد الحميد حمودة

رسالة ماجستير

القدس– فلسطين

1441هـ / 2020 م

الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

إعداد:

سماح وديع عبد الحميد حمودة

بكالوريوس خدمة اجتماعيّة –جامعة القدس المفتوحة/فلسطين

إشراف: الدّكتورة سهير سليمان الصباح

قدمت هذه الرّسالة استكمالاً لمتطلّبات درجة الماجستير في العلاج النفسي في كلية الصحة النفسية والمجتمعية/ عمادة الدراسات العليا/جامعة القدس

1441هـ / 2020م

جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

برنامج الصحة النفسية المجتمعية/مسار العلاج النفسي

إجازة الرسالة

الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

اسم الطالب: سماح وديع حمودة

الرّقم الجامعيّ: 21712098

المشرفة: الدكتورة سهير سليمان الصباح

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 3 / 6 / 2020 من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

1. رئيس لجنة المناقشة: د. سهير سليمان الصباح التوقيع: سهير الصباح
2. ممتحناً داخلياً: د. منى خليل حميد التوقيع: DR. Muna Ahmead
3. ممتحناً خارجياً: د. عدنان لطفي سرحان التوقيع: عدنان سرحان

القدس/ فلسطين

1441هـ / 2020 م

الإهداء

إلى والدتي حفظها الله ورعاها...

إلى زوجي الغالي الذي لطالما وقف إلى جانبي وامدني بالقوة والعزم

إلى أبنائي الأعزاء...

إلى أخوتي وكل من وقف إلى جانبي داعماً وموجهاً

إلى كل المختصين في علم النفس والعلوم الإنسانية بصفة خاصة

والقارئ المثقف بصفة عامة....

إليكم جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع...

سماح حمودة

إقرار

أقرّ أنا مقدّم هذه الرّسالة بأنّها قُدّمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وإنّها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تمّ الإشارة إليه حيثما ورد، وأنّ هذه الرسالة، أو أيَّ جزء منها لم يقدّم لنيل درجةٍ عليا لأيّة جامعة أخرى.

التّوقيع: .....

الاسم : سماح وديع عبد الحميد حمودة

التّاريخ: 3/ 6 /2020م

شكر وتقدير

أتقدم بأسمى آيات التقدير والإمتنان لكل من أسهم في تقديم يد العون لإنجاز هذا البحث وأخص بالذكر مشرفتي الدكتورة سهير الصباح لما قدمته من جهد وارشاد ومعرفة طيلة انجاز هذا البحث.

وأوجه شكري إلى رئيس قسم الإرشاد السيدة خولة سرحان ومؤسسة صناع الأمل.

ونسأل الله أن يوفقنا لما يحبه ويرضاه وأن ينال هذا البحث رضى واستحسان قارئه والحمد لله رب العالمين.

سماح وديع حمودة

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى درجة الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي. وتحقيقا لهذه الغرض، وللإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها تم تطوير استبانة الضغوط النفسية لدى المعلمين وتضمن (28) فقرة، وكانت أربعة محاور، وهي: الضغوط الإدارية لدى المعلمين، والضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم، والضغوط المرتبطة بعملية التدريس، والضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء. واستبانة آليات التكيف مع الضغوط النفسية وتضمن (28) فقرة، وزعت على محور الآليات التي يمكن استخدامها مع الضغوط النفسية. وتم التحقق من ثباتها وصدقها . وبلغت العينة (320) من معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة.

أظهرت نتائج الدراسة مجموعة من النتائج منها: أن درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة كانت متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (3.34)، وكانت نتائج مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (3.49).

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وآليات التكيف في محافظة رام الله والبيرة وفقاُ لمتغير سنوات الخبرة، في حين لا وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغيرات: الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعلمها المعلم/ة.

وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة وفقاُ لمتغير مكان السكن، في حين لا يوجود

فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغيرات: الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعلمها المعلم/ة.

وخرجت الدراسة بعدة توصيات من أهمها: وضع برامج وأنشطة تتضمن تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والاقتصادي لجميع معلمي الثانوية في محافظة رام الله والبيرة، بحيث تشمل جميع المعلمين من كل التخصصات.

كما أوصت الدراسة بضرورة اهتمام وزارة التربية والتعليم بالصحة النفسية للمعلمين بشكل عام، ومعلمي المرحلة الثانوية بشكل خاص عن طريق تشكيل فريق مختص بدراسة الحالة النفسية لهم وتقديم التقارير والتوصيات اللازمة لضمان صحتهم النفسية.

Psychological stress and coping mechanisms for secondary school teachers in Ramallah and Al-Bireh Governorate

Prepared by: Samah Hamoda

Supervisor: Dr. Suher Al-Sabah

Abstract

The current study aimed to identify the degree of psychological stress and coping mechanisms for secondary school teachers in Ramallah and Al-Bireh Governorate. The study used the relational destrictive method. To achieve this purpose, and to answer study questions and verify the validity of their hypotheses, a questionnaire on psychological stress among teachers was developed and included (28) items, and they were four axes, namely: administrative pressure among teachers, student pressure faced by the teacher, pressure by the teaching, and pressure Which relationships with colleagues.

And the questionnaire of mechanisms to adapt to psychological stress and included (28) items, distributed on the axis of the mechanisms that can be used with psychological pressure. Its reliability and validity have been verified. The sample reached (320) from secondary school teachers in Ramallah and Al-Bireh Governorate.The results of the study showed a set of results, including: The degree of psychological stress among secondary school teachers in Ramallah and Al-Bireh Governorate was medium, where the arithmetic average of it reached (3.34), and the results of the level of mechanisms for adapting to psychological pressure among secondary school teachers in Ramallah and Al-Bireh Governorate Medium, with a mean (3.49).

The results showed that there are statistically significant differences in the degree of psychological pressure among secondary school teachers and coping mechanisms in Ramallah and Al-Bireh Governorate according to the variable of years of experience, while there are no statistically significant differences according to variables: gender, number of children, type of housing, educational qualification, age Years of experience, specialization, marital status, income, place of residence, number of classes a teacher teaches.

The results also showed that there were statistically significant differences in the level of coping mechanisms with psychological stress among secondary school teachers in Ramallah and Al-Bireh Governorate according to the variable of the place of residence, while there were no statistically significant differences according to variables: gender,

number of children, type of housing, educational qualification , Age, specialization, marital status, income, place of residence, number of classes the teacher teaches.

The study came out with several recommendations, the most important of which are: Establishing programs and activities that include providing psychological, social and economic support to all secondary school teachers in the Ramallah and Al-Bireh governorate, to include all teachers from all disciplines.

The study also recommended that the Ministry of Education should pay attention to the mental health of teachers in general, and secondary school teachers in particular by forming a specialized team to study the psychological state of them and provide the necessary reports and recommendations to ensure their mental health.

الفصل الأول: المدخل إلى الدراسة

- **المقدمة**
- **مشكلة الدراسة**
- **أهداف الدراسة**
- **اسئلة الدراسة**
- **فرضيات الدراسة**
- **أهمية الدراسة**
- **حدود الدراسة**
- **مصطلحات الدراسة**

1. المدخل إلى الدراسة

1.1 المقدمة

تعد مهنة التعليم من أقدم المهن المعروفة منذ التاريخ، حيث تبلورت أهميتها في كونها المصدر الرئيس في تأهيل الكوادر البشرية وبناء أسس الحياة الاقتصادية والعلمية والثقافية والسياسية والأخلاقية، وحيث أن مهنة التعليم بحاجة لعنصرها الأساسي المهم وهو المعلم، فقد كوّن هذا المعلم حجر الأساس الذي تعتند عليه العملية التربوية، لتعاملهم بشكل مباشر معها ويشاركون في أدائها وتحقيق أهدافها ويعايشون مجرياتها ومنعطفاتها، فلا بد لهذا الأساس أن يتمتع بصحة نفسية جيدة، وبشخصية متكاملة متزمة تعكس مستوى من الرضا عن الحياة التي يعيشها.

ويقوم المعلمين بأدوار متعددة يمكن اجمالها في أنهم المسؤولون المباشرون عن تحقيق أهداف المدرسة بشكل عام ، ومن أكثر العوامل المدرسية تأثيراً في سلوك الطلبة، وهم بذلك أكثر تأثيراً من المناهج نفسها والوسائل التعليمية والمرافق المدرسية، فالمعلمين المؤهلين يستطيعون إغناء المنهاج وإعطائه معنى يجعلها وثيقة الصلة بحاجات الطلبة، واهتماماتهم، كما أنهم قادرون على استغلال المرافق المختلفة لجعلها أكثر ملائمة لتعليم الطلبة (طلافحة، 2016).

وقد يكون المعلمون معرضين للضغوط النفسية بشكل كبير، وقد تؤثر تأثيراً مباشراً على أداءهم وعلى الاستقرار النفسي لهم، ولأن المعلمين هم المحرك لعملية التعليم والتعلم، وهم الذين يعتمد عليهم المجتمع لبناء جيل المستقبل، وقد تنعكس الآثار السلبية للضغوط النفسية بطريقة غير مباشرة على التحصيل الطلابي، وإذا تجاوز الضغط النفسي الحد الممكن تحمله من قبل المعلمين، فقد يتحول إلى مصدر قلق وتوتر وضيق وعدم رضا ويصبح مشكلة حقيقية تستدعي التصدي لها (مقداد، 2012).

وتحدث الضغوط النفسية على المعلمين لأسباب عديدة، منها: حجم العمل عندما يكون فوق طاقة الفسيولوجية أو الذهنية أو النفسية، أو خارج نطاق خبرتهم أو مهارتهم، أو بسبب الصراع مع الآخرين، ولا يمكن اعتبار ذلك ضغطاً إلا إذا كان السبب مستمر الحدوث، ويحدث آثاراً سلبية في صحة المعلمين، ويختلف ضغط العمل من معلم لآخر بحسب نوعية التعليم وطبيعة الوظيفة ومستوى المرحلة التي يعلمها، وإمكانات المعلم أو المعلمة الفسيولوجية والذهنية والنفسية ومستوى مهارتهم أو خبرتهم والجنس، وغيرها من العوامل، وأن الضغوط منتشرة دائماً وبشكل مستمر ولا يمكن منعها لكن يمكن التحكم في آثارها، وتتفاوت الضغوط النفسية من حيث طبيعتها ودرجة تأثيرها على المعلم، ويختلف المعلمون في استجاباتهم وردود أفعالهم تجاه الضغوط النفسية (عبد الفتاح، 2013).

يتعرض المعلم إلى درجات متفاوته من الضغوط تتفاوت من معلم لآخر وتختلف بينهم أساليب مواجهة تلك الضغوط، مما دفعني كباحثة إلى اختيار هذا الموضوع، بهدف التعرف على حجم ومدى انتشار الضغوط النفسية لدى المعلمين الذين يدرسون طلبة المرحلة الثانوية، وفحص العلاقة مع أساليب التكيف لديهم.

2.1 مشكلة الدراسة

يواجه المعلمون درجات متفاوتة من الضغوط النفسية أثناء أداء عملهم، حيث من الممكن أن يمتلكهم شعور بأن جهوداتهم في العمل غير فاعلة، ولا تكفي للشعور بالتقدير والإنجاز وتحقيق الذات، ويتوافر العديد من مصادر الضغوط النفسية في عملهم كمعلمين، والتي تجعل البعض منهم غير راضي عن مهنته، مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي ورضاهم عن الحياة (قريطع، 2017).

قد يواجه المعلم في فترات ممارسته لمهنة التعليم عدة مشكلات، إلا أن المعلم الفلسطيني قد حظي بالنصيب الأكبر منها، نظراً للضروف الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والنفسية التي يمر بها المجتمع الفلسطيني ككل والمعلم وعملية التعليم بشكل خاص، التي تؤثر على المعلم من الناحية السلوكية التي يمارسها في المجتمع، والمشكلات التي قد تواجه المعلم الفلسطيني أثناء ممارسته لمهنته في ظل الاحتلال كالاعتقالات الأمنية لهم، وصعوبة الوصول إلى المدارس، كل ذلك له بالغ الأثر على قدرة المعلم الفلسطيني في ايصال رسالته التعليمية بصحة نفسية جيدة.

ومن واقع عمل الباحثة كمرشدة اجتماعية ومشاهداتها لمعلمي المرحلة الثانوية والمعاناة التي يتعرضون لها، فإن هنالك معوقات تعترض طريق المعلم في عملية التعليمية ومسارها وقد تحول دون أداء واجبه التعليمي على النحو الأفضل وتؤدي إلى احساسه المباشر بعجزه عن القيام بواجباته ومسؤولياته تجاه أهم مرحلة تعليمية يمر بها الطالب وهي المرحلة الثانوية،على الرغم من أن التركيزقد زاد بشكل ملحوظ بدراسة الضغوط النفسية، حيث أجريت العديد من الدراسات النظرية والتجريبية مثل دراسة (عميري، 2018) ودراسة (طلافحة، 2013) في محاولة لتعميق الفهم لظاهرة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها.

ورغم اعتبار الضغط النفسي أمراً طبيعياً وكعامل محفز لتثبيت التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في درجات الضغط النفسي أو مدة التعرض له والتي تتجاوز طاقات التكيف، قد تؤدي إلى الإخلال بالتوازن العملي والتربوي لدى الإنسان (محفوظ ويونس، 2012).

ومن خلال ما تقدم فقد انبثق عن ذلك التساؤل الرئيسي للدراسة والذي تمثل على النحو الآتي:

ما درجة الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة؟

3.1 أهداف الدراسة

يتمثل الهدف الرئيسي للدراسة في التعرف على الضغوط النفسية التي يواجهها معلمو المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة وآليات التكيف معها، وينبثق من هذا الهدف عدة أهداف فرعية وهي على النحو الآتي:

1. التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة.
2. التعرف على آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة.
3. فحص العلاقة ارتباطية احصائية بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وآليات التكيف في محافظة رام الله والبيرة.
4. فحص درجة اختلاف الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة حسب متغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة).
5. فحص اختلاف مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة حسب متغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعلمها المعلم/ة).

4.1 أسئلة الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة؟
2. ما هي آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية احصائية بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وآليات التكيف في محافظة رام الله والبيرة؟
4. هل تختلف درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة حسب متغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة)؟
5. هل يختلف استعمال آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة حسب متغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعلمها المعلم/ة)؟

5.1 فرضيات الدراسة

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى الى متغير الجنس.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى الى متغير العمر.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى الى متغير سنوات الخبرة.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى الى متغير التخصص.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى الى متغير الدخل.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى الى متغير مكان السكن.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى الى متغير الحالة الاجتماعية.
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى الى متغير عدد الصفوف التي يعلمها الاستاذ.
9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى الى متغير مكان المدرسة.
10. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة آليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى الى متغير (الجنس،

العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الدخل، مكان السكن، الحالة الاجتماعية، عدد الصفوف التي يعلمها الأستاذ، مكان المدرسة).

6.1 أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة فيما يلي:

الاهمية النظرية

1. تقوم هذه الدراسة بتسليط الضوء على درجة الضغوط النفسية التي يخضع لها معلم المرحلة الثانوية، وانعكاس هذه الضغوط على عطاء المعلم وانتاجيته ونفسيته وعلاقته مع طلبته تشكل دافعاً لتحديد الطرق والوسائل المناسبة لمواجهتها أو حلها.
2. بحسب علم الباحثة لا يوجد دراسات كافية تبحث ظاهرة الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة، وكونها تفيد الباحثين في المجال النفسي والاجتماعي للمعلمين، وتفيد أيضاً وزارة التربية والتعليم في أخذ ما قد تتوصل له الدراسة من نتائج وتوصيات من شأنها تعزيز مساندة المعلمين خصوصاً معلموا المرحلة الثانوية.
3. زيادة الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية، وإدراك الأفراد والمؤسسات التعليمية أهمية دراستها وتحليلها ووضع الاستراتيجيات المناسبة لمواجهتها والسيطرة عليها لما تعكسه من آثار سلبية على الطلبة في مرحلة حساسة في التعليم المدرسي.

الأهمية التطبيقية

1- إن التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمين في المرحلة الثانوية قد يساهم في توجيه النظر إليهم من قبل المسؤولين والعاملين في وزارة التربية والتعليم والوقوف على طرق معاجتها والحد منها.

2- قد تساعد هذه الدراسة المعلمين في التعرف على أساليب المواجهة التي تساهم في التخفيف من الضغوط النفسية لديهم.

3- المساهمة في اضافة المزيد من الدراسات عن الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى المعلمين في المرحلة الثانوية.

7.1 حدود الدراسة

الحدود الزمانية: طبقت أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2019م-2020م.

الحدود المكانية: طبقت الدراسة ضمن الإطار المكاني لها وهو المدارس الثانوية الحكومية في محافظة رام الله والبيرة.

الحدود البشرية:أجريت الدراسة على عينة من مدرسي المرحلة الثانوية في المدارس.

الحدود المفاهيمية: تقتصر الدراسة على المفاهيم التي تحددها الدراسة (الضغوط النفسية، معلمي المرحلة الثانوية، آليات التكيف)

المحددات الاجرائية: حددت نتائج هذه الدراسة بالأدوات المستخدمة للحصول على مزيد من المعلومات التي تخص موضوع الدراسة واستخراجها من مجتمع وعينة الدراسة بالأساليب الاحصائية اللازمة.

8.1 مصطلحات الدراسة

الضغوط النفسية: هي "ما يواجهه الفرد من مواقف وصعوبات ومشكلات تفوق قدراته، والتي تجعله عاجزاً على إيجاد الحلول المناسبة، وهذا ما يشعره بالتالي بحالة من الإحباط وعدم الراحة النفسية والجسمية" (بلقاسم وشتوان، 2016: ص 117).

التعريف الإجرائي للضغط النفسي: هو عبارة عن الدرجة التي يحصل عليها معلمو المرحلة الثانوية في مقياس الضغوط النفسية الذي تم تطويره لاغراض هذه الدراسة.

التكيف: وهي عبارة عن "المرحلة التي يصل بها الفرد إلى فهم سلوكه وأفكاره ومشاعره، بالقدر الذي يسمح له بوضع آليات لمواجهة ضغوط الحياة وصعوباتها" (Allen, 1990: 456).

التعريف الإجرائي للتكيف: هوه عبارة عن الدرجة التي يحصل عليها معلمو المرحلة الثانوية في مستوى الضغوط النفسية في أداة قياس آليات التكيف المعتمدة في هذه الدراسة.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة

2. الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

يستعرض هذا الفصل موضوعات تشكل مرتكزات أساسية في هذه الدراسة، وهي الضغوط النفسية وآليات التكيف للمعلمين، كما يتناول هذا الفصل عدداً من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات هذه الدراسة.

1.2 مقدمة

تعد الضغوط النفسية ومصادرها وآثارها على الأفراد في التنظيمات المختلفة أحد الموضوعات التي استحوذت اهتمام العديد من الباحثين والكاتبين في هذا المجال، وذلك للتأثير السلبي والإيجابي التي تسببه الضغوط النفسية ومصادرها المختلفة سواء منها المتعلقة بالفرد نفسه أو المتعلقة بالحياة الوظيفية، وعلى الرغم من الأهمية المتنامية التي يوليها الأخصائيون النفسيون تجاه هذه الظاهرة المتنامية، والتي أصبحت ظاهرة متفشية لا يمكن تجنبها، حيث إن تأثيرها يكون متفاوت بدرجات مختلفة.

فيجب على المعلم الذي يعد أساس العملية التعليمية التربوية والذي يضع بيديه مستقبل أجيال كاملة، أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية ممتازة، وبإرادة متكاملة ومتزنة، وهذا ما ينعكس على تلاميذه وعلى الحياة التعليمية التربوية ككل (قريطع، 2017).

2.2 مفهوم الضغوط النفسية

تعد الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة وجزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فالمعلم يواجه في عمله ضغوطاً نفسية مختلفة، نتيجة العديد من المتطلبات الملقاة على عاتقه كالمتطلبات الأكاديمية التي تتمثل في اعداد الحصص والتقويم الدراسي.

ويرى أبو غالي (2012) أن الضغوط النفسية هي عبارة عن استجابات الأفراد لمجموعة من الأحداث الحياتية التي من الممكن أن تواجههم في حياتهم اليومية، وتعمل على زيادة الخبرات الغير توافقية التي بدورها تعوق سير حياته الطبيعية في كافة مجالات الحياة.

كما أوضحت القصبي (2014) عن الضغوط النفسية بأنها كل ما يمكن للفرد أن يواجهه في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة لا يستطيع احتمالها، ويكون عاجزاً أمام مواجهتها وايجاد الحلول المناسبة، وهذا يدفعه إلى الإجهاد البدني وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي إلى اختلال في منظومة جسمه الصحية والنفسية.

ويرى بلقاسم وشتوان (2016) أن الضغوط النفسية هي ما يواجهه الفرد من مواقف وصعوبات ومشكلات تفوق قدراته، والتي تجعله عاجزاً على إيجاد الحلول المناسبة، وهذا ما يشعره بالتالي بحالة من الإحباط وعدم الراحة النفسية والجسمية.

وقد عرفه أيضاً (Gibson & autres, 1994) بأنه استجابات غير متكيفة تعدلها الفروق الفردية أو العمليات النفسية وهذه الاستجابات تنشأ نتيجة عمل أو موقف أو حدث يفرض على الفرد مطالب نفسية أو جسدية عالية.

3.2 أنواع الضغوط النفسية

يستخدم مصطلح الضغوط لوصف الاستجابة لحدث خارجي يعوق أو يهدد أداء الكائن الحي، والكائنات الحية (الإنسان والحيوان) تستجيب للضغوط الجسدية والنفسية بدفاعات سلوكية وجسدية فسيولوجية (Nechama, 2011).

الضغوط النفسية مسألة مؤكدة الحدوث وحتمية في الحياة، لكن الضغوط تعتبر سلاحاً ذو حدين، إذ قد تنشأ عنها نتائج طيبة وأخرى سيئة، وذلك بحسب قدرة الفرد ومهاراته في التغلب عليها أو على ما كانت محفزاً للقيام به في مواجهتها، ومن خلال ما تقدم فالضغوط النفسية تقسم نوعين هما:

1.3.2 الضغط الإيجابي

ويعرف هذا الضغط بأنه يعمل على الضغط كدافع لإنجاز هدف محدد مثل الضغط الذي يسبق الامتحان والتقويم فهذا الضغط يدفع الفرد إلى تكثيف الضغوط ليبلغ هدفه وهو النجاح، كما يعتبر هذا الضغط أساسي في الحث على التحريض والإدراك موفر الإثارة التي يمس إليها الاضطرار والكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون الحياة، والضغط يوفر أيضاً حس الإلحاح والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة (عبد السلام وآخرون، 2013).

2.3.2 الضغط السلبي

وهذا النوع من الضغط يشعر الفرد باستنفاذ طاقته النفسية لمواجهة تحديثات الحياة وأصبح هذا الضغط يفوق قدرات الفرد وإمكاناته الجسمية والنفسية، وقد يكون للضغط المفرط وغير المفرج تأثير مؤذ في الصحة العقلية والجسدية والروحية وإذا ما تركت مشاعر الغضب والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل، مما يشكل اعراضاً متعلقه به، وبالتالي فإن الضغط هو السبب للصحة السقيمة في

المجتمع الحديث والضغط أيضاً هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبياً مثل الاضطرابات الهضمية والجلدية، كما يمكن كذلك أن يمثل دوراً مهماً في الأسباب الرئيسية للموت كالسرطان والأمراض القلبية (عبد السلام وآخرون، 2013).

ويأكد لازاروس (Lazarus) حسب (السيد وعلي، 2008) أن معنى الحدث وتفسير الفرد له يلعبان دوراً هاماً في مدى تأثير الحدث على الفرد، ويرى أن هنالك عمليتين معرفيتين تتوسطان العلاقة بين الحدث المسبب للضغط وبين نتائجه وهما التقييم المعرفي للحدث، وتقييم الفرد لأساليب التعامل مع هذا الحدث، كما يشير لازاروس إلى أن للضغط ثلاث عمليات ويؤكد بأن هذه العمليات لا تكون بالضرورة متتالية، وتسمى العملية الأولى بالتقدير الأولي وهي إدراك الفرد لتهديد ما، ثم تقييمه للحدث إما أنه مفيد وهذا يعبر عن التوافق بين الشخص وبيئته ولا يتطلب أي جهود للمواجهة، أو تقييمه للحدث بأنه ضاغط، وهنا تأتي العملية الثانية وهي التقدير الثانوي وهو تقييم ما لدى الشخص من طرق للمواجهة ومدى ملائمة هذه الطرق لخفض التوتر والألم، أما العملية الثالثة فهي المواجهة وهي إعادة تقييم الموقف والاستجابة له ثم تنفيذ الاستجابة.

4.2 مصادر الضغوط النفسية

تعتمد الضغوط النفسية على الكثير من المشكلات الحياتية والعوامل الخارجية التي تحدث لدى الأفراد، فالمتوقع من الفرد أن يتعلم كيف يواجه مثل هذه المشكلات وكيف يتعايش معها، حيث يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوط، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وعوامل خطر تهدد مجالات حياته كافة، كما أن نمط الحياة الحديثة والمعاصرة التي يعيشها الفرد من شأنها أن تزيد من المجهود والعمل المتواصل لضمان حياة كريمة، كل هذا يؤدي إلى الشعور بالتوتر والضغط النفسي (الضريبي، 2010).

إن الضغوط النفسية ومصادرها لدى المعلمين في المؤسسات المختلفة تعد من الموضوعات التي نالت اهتمام بعض الباحثين، رغم أن ظاهرة الضغوط النفسية ظاهرة قديمة متجددة، حيث تسبب نتائج سلبية على نفسية المعلمين، وانخفاض الأداء لديهم، وربما ارتفاع حوادث العمل، وبالتالي تكبد مكان العمل أو الطالب خسائر كبيرة تتمثل في تعويضات العاملين، وانخفاض الانتاجية التعليمية.

ويرى (بن حامد، 2008) أن المداخل النظرية التي تدرس مصادر الضغوط تنقسم إلى قسمين: الأولى ترى ان المصدر الرئيسي للضغوط يكمن في المتطلبات الوظيفية ذاتها وتؤكد على التأثير الضاغط لهذه المتطلبات التنظيمية في استثارة استجابات التحكم والتوجيه من قبل العاملين، والثانية تركز على اشتراك ظروف العمل والعوامل الشخصية الخاصة لكل فرد في إحداث ردود أفعال وقتية أو مزمنة، ومن ثم فان الوظائف تختلف في متطلباتها وما تنتجه من فرص الإنجاز وكذلك يختلف المعلمون في قدراتهم وحاجاتهم، فما يشكل ضغطا لا حد المعلمين قد يكون شكلا من أشكال التحدي المرغوب فيه لدى معلم آخر.

بين (ماهر، 2008) مصادر الضغوط النفسية كما يأتي:

هنالك ضغوط نفسية تتعلق بطبيعة العمل، وبيئته، ودور العاملين فيها من الضغوط التي تندرج تحت هذا المصدر ما يلي:

- الضغوط النفسية التي تتعلق بمحيط العمل المادي: وتشتمل على كافة العوامل المتعلقة المادية التي يشعر بها العاملين في مكان العمل كضوضاء الأصوات والحرارة المرتفعة او المنخفضة، وغيرها.
- الضغوط النفسية الفردية: تشتمل على صراع الأدوار، والغموض، والعبء الزائد في العمل، وطبيعة المهنة، التي ترتبط بضغوط المهنة.

- الضـغوط النفسـية الاجتماعيـة: تشـتمل علـى ضـعف العلاقـة مـع زمـلاء العمـل، والطـلاب، والمدير، والأهالي.
- الضـغوط النفسـية المرتبطـة بخصـائص الشخصـية وتشـتمل علـى الصـفات الذهنيـة والعاطفيـة والجسمية، ونمط الشخصية، ومركز التحكم، وقدرات وحاجات الفرد والعوامل الديموغرافية التي تؤثر بشكل مباشر على تفاعل الفرد مع عوامل الضغوط النفسية من البيئة المحيطة به.

هذا من الناحية العامة للمصادر الضغوط النفسية، أما من الناحية الخاصة والتي تفيد موضوع البحث وهي مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين فمهنة التدريس تعد من أكثر المهن المعرضة للضغوط لما تتطلبه من أعباء ومسؤوليات، وينظر للضغوط النفسية لدى المعلمين كإدراك لعدم التوازن بين متطلبات المدرسة وقدرات المعلم لمسايرة تلك المتطلبات، وتتسبب الضغوط النفسية لدى المعلمين وما قد يترتب عليها من إحتراق نفسي في انخفاض كفاءة المعلمين وعدم رضاهم عن المهنة وانخفاض مستوى الأداء وتدهور المستوى الصحي والحالة الانفعالية وقد تؤدي إلى ترك المعلم لمهنة التدريس (شحادته، 2015)

ونجد أن أكثر عشرة مصادر معروفة ومنتشرة وشائعة كمصادر رئيسية للضغط الذي يواجه المعلمين هي: (تقييم المعلم، التعامل مع السلوكيات السيئة، التأقلم مع ضغط العمل، التدريس المناسب، تحضير الدروس، التعامل مع المسؤوليات، عدم التعامل مع المعلم على أنه معلم حقيقي، تعديل المبادئ والذات، التأقلم مع الزملاء، تدريس المواضيع الحساسة) (عبد الحميد، 2008). وهنالك بعض المصادر الأخرى، مثل:

1.4.2 العوامل والوسائل المادية – التعليمية

يحتاج المدرس إلى أدوات ووسائل مادية ليكون فعالا، فنقص الوسائل التعليمية –خاصة أثناء تغيير البرامج السنوية، ونقص الوسائل التعليمية من كرات وحواجز وشبكات ومجلات وغيرها يدفع المدرس إلى بذل جهد إضافي لتعويض ذلك النقص، وهذا على حساب راحته، مما يخلق له ضغوطا إضافية والتي تؤثر على حالته النفسية والجسمية.

وكون الأدوات والوسائل التعليمية ضرورية للوصول إلى أداء المهارة وتبسيطها وتعميمها، فإن ضعفها أو غيابها يؤثر على الأداء، وعلى فعالية المدرس التعليمية فتضعف روحه العلمية ومن ثم روحه المعنوية، فقد بينت إحدى الدراسات أن نقص المواد التعليمية يأتي كسادس مصدر من مصادر الضغوط الثلاثة والثلاثون التي تواجه المدرسين (عبد الكريم، 2009).

2.4.2 سوء العلاقة مع الزملاء

التي تعطى معنى للحياة وتوجهها نحو الصحة والرضا وتدفعا لأفراد إلى مقاومة الضغوط وتحملها، وعلى العكس من ذلك فإن عدم القدرة على إنشاءعلاقات طيبة ومثمرة مع زملاءالعمل يكون مصدر ضغط الفرد.

وبهذا فمعدل أو مستوى الضغط الذي يتعرض له المدرس ويشعر به يتأثر بنوعية علاقاته مع زملائه في العمل والتي تؤثر بدورها في نوعية رد الفعل الذي سوف ينتهجه المدرس اتجاه الضغط" هذ االتأثير لهذه العلاقة يعتمد على ما تكون هذه العلاقة، نوعيتها، الفترة الزمنية والموقف الذي تأخذ فيه هذه العلاقة شكلها"(خير الدين، 2011).

ويمكن للضغط ألا يكون وليد تؤثر العلاقات المهنية فقط بل ينتج عن نقص الدعم الاجتماعي الذي ينتظره المدرس من زملائه أثناءمروره بوضعيات اجتماعية، مهنية أو مالية نفسية صعبة كإصابته بمرض يلزمه البيت عدة أيام أو أسابيع أو فقدانه العزيز.

ولهذا فليس مستغربا أن نجد بعض المشاكل التي يتعرض لها المدرس هي الفئة التي يعمل معها،ومن أهم هذه المشاكل:

- افتقار المدرس إلى تماسك الجماعة.

-افتقاره إلى دعم الجماعة ومؤازرتها له خاصة أثناءالشدة والضيق.

- نقص التضامن بين المدرسين.

-التنازع والصراع بين المدرسين.

3.4.2 سوء العلاقة مع التلاميذ

إن سوء العلاقة مع التلاميذ والتي تشكل أحد مصادر الضغوط الأكثر تأثيراً على صحة المدرس النفسية والجسمية وعلى سلوكه وأدائه، تأتي في معظمها من المسؤولية التربوية والأخلاقية التي يحملهاالمدرس على عاتقه، ومن اكتظاظ الأقسام وعدم تجانسها،ومن سلوكات التلاميذ واتجاهاتهم نحو التعليم (قريطع، 2017).

فالمسؤولية اتجاه التلاميذ تحم لدرجة من الضغط النفسي وبخاصة عند المدرسين الذين يعطون وزنا وأهمية للمساءلة ولمراقبة الضمير، فالمسؤولية التي يشعربها المدرس اتجاه التلاميذ كاهتمامه بمستقبلهم التعليمي والمهني، وبتعلمهم وتربيتهم والتي حمله إياها المجتمع تعتبرمصدر ضغط أكثرممن لو وقف أمام مسؤوليات مادية.

وكون المدرس يتعامل مع خبرات ناشئة، ومشكلات تعود إلى أعمار دون عمره،فهذا يعني أنه سوف ينفق كثيرا من وقته وجهده في التفاعل مع التلاميذ، وإذا لم يحسن لتعامل لم يكن التفاعل إيجابيا،

ويصبح لديه شعور بالفشل، ممايؤدي إلى الضغوط النفسية التي تترجم في ضعف تقديره لذاته وثقته بنفسه، فيزيد سوء تكيفه وتتأثر صحته الجسمية والنفسية ورضاه عن العمل سلبا (العامرية، 2014).

4.4.2 الإشراف التربوي

تحتاج إجراءات العمل التربوي ومحاولة تطويره إلى معرفة وفهم الخطوات والإجراءات الواجبات للكثير، و لإنجاز كل خطوة من خطوات ذلك العمل وصولا إلى الهدف النهائي، يأتي دور المشرف التربوي في معرفة مثل تلك الإجراءات، والتخلص من تلك التي تعرقل مسيرة العمل التربوي. فحسن التعامل الإنساني للمشرفين مع المدرسين يخلق حالة من الولاء والرضا، ومن ثم الإقلال من تعرض المدرسين للضغوط، والعكس إذ يمكن للمشرف التربوي أن يتسبب في كثير من ضغوط العمل للمدرسين وذلك من خلال:

– ممارسة إشراف وتوجيه غير مناسب.

– التركيز على السلبيات، وفي الوقت نفسه إغفال الأداء الجيد للمدرس.

فكثيرما تكون أحكام المشرفين على المدرسين مبنية على أساس مايرونه في المدرس، كمظهره الخارجي، ونظافته، وتنظيمه، وإدارته للقسم، واستعماله للمواد التعليمية، ويهملون أشياء أخرى مثل تفاعل التلاميذ وتقبلهم له، واعترافهم به (بما يقدم لهم من تربية ومن معلومات ومعارف)..."ومثل هذا الأسلوب من التقييم يعتبره المدرسون مصدر للقلق والإحباط (عبد الكريم، 2009).

فالمهمة الأكثر خطورة لدى المشرف التربوي لا تكمن في شخصه، بل في الطريقة التي يقيم بهاالمدرسين وأسلوب إشرافه عليهم.

وتمثل الضغوط النفسية خطراً على المعلم، كما تهدد مزاولته لمهنته بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية عليه، تتمثل في عدم الرضا المهني، وضعف مستوى الأداء وعجزه عن الابتكار داخل غرفة التدريس، وشعوره بالانهاك النفسي، وضعف الدافعية للعمل، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى تحصيل

الطلاب، كما هنالك مصادراً أخرى تسبب الضغوط النفسية لدى المعلمين، مثل نظرة المجتمع إلى هذه المهنة، وغياب الدعم والتشجيع، فالمعلم لا يحظى بالسلطة أو المكانة سواء كان ذلك بداخل المدرسة أو خارجها، وفي الوقت ذاته يطلب منه الكثير من الأعمال التعليمية، وانخفاض الدخل والراتب الشهري له، وغياب الترقية والحوافز، والعوامل المتعلقة بالإدارة، وكثرة الأحكام عليه وزيادة مستوى الأوامر الموجه له، مما يزيد من الأعباء والتحديات التي يواجهها المعلمون ويدفعهم إلى عدم الرضا عن هذه المهنة (قريطع، 2017).

ومن هنا تبين أن البيئة المدرسية تنشأ ضغوط العمل مما يقوم به المعلم من عمل كضغوط قواعد العمل، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي، والراتب المستحق، والترقية، والتمييز غير المبرر من المديرين، وتعد البيئة المدرسية ضمن أعلى البيئات الضاغطة في المجتمع (أبو مصطفى والأشقر، 2011).

5.2 الاتجاهات والاراء المفسرة للضغوط النفسية

تناولت النظريات النفسية الضغوط ضمن أطر ومنطلقات مختلفة، مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات فيما بينها، وجاء أهمها ما يلي:

1.5.2 نظرية القلق لسبيلبرج (Spielberger)

ركزت نظرية سبيلبرجر بالقلق كبداية أساسية وضرورية للضغوط ولقد قسم القلق إلى نوعين: الأول القلق العصابي أو المزمن أو سمة القلق. أما الثاني سماه حالة القلق أو الموضوعي، وترتبط هذه النظرية بين قلق الحالة والضغط، لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة، وبناءً على ذلك "يعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق، وما يثبته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، حيث ان الفرد

يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً، كما اهتم كذلك في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة". (نصر الدين، 2017).

واعتبر سبيلبرجر سمة القلق, تشير إلى الاختلافات بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من حالة القلق.

وأكد "سبيلبرجر" Spielberger على سمة القلق أنها صفة ثابتة نسبياً في الشخصية, وميل ثابت نسبياً لدى الفرد للاستجابة للمواقف الحياتية المختلفة بطريقة يغلب عليها التوتر، وهذه القابلية للقلق تجعل الفرد ينظر إلى العالم المحيط به كمصدر للخطر والتهديد له.

أما القلق كحالة فقدعرفه "سبيلبرجر"Spielberger بأنه عبارة عن: "حالة انفعالية؛ يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول عادة هذه الحالة بزوال مصدر التهديد".

وهذا يعني أن القلق كحالة، هو غير ثابت بل يتغير من موقف إلى آخر، بحسب شدة ونوع الخطر أو التهديد وتنخفض حسب الموقف.

بينت النظرية جوانب الضغوطات على أنها تلخص بثلاثة جوانب؛ الجانب الأول تناول أسباب الضغط وهو الحدث الذي يشكل خطراً على الفرد من الناحية النفسية أو الفسيولوجية، والجانب الثاني معرفة الشخص بوقوع الخطر الواقع عليه، أما الجانب الثالث فهو الاستجابة المناسبة لموقف الضاغط، هذه الأحداث ينجم عنها تنوع في درجالة حالة القلق، لكن هنالك اختلاف بين مفهوم القلق ومفهوم الضغط لدى صاحب هذه النظرية وبين سمات القلق كاستجابات انفعالية سلوكية (مشري، 2016؛ العنزي، 2013).

2.5.2 نظرية سيلي الفسيولوجية (Hans Selly)

كان هانز سيلي صاحب هذه النظرية– بحكم تخصصه كطبيب – متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

3.5.2 نظرية علم الأشخاص

يعتبر صاحب هذه النظرية "موراى" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان, على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراى بين نوعين من الضغوط هما (العامرية، 2014):

- ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

ويوضح موراى أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة.

4.5.2 نظرية التقييم المعرفي

وقد نشأت هذه النظرية "الذي يعد **ريتشارد لازاروس** صاحبها" نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف (تلالوة، 2009).

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

5.5.2 نظرية الاتجاه المعرفي

ترى هذه النظرية الذي يعد الدكتور بيك (Beck) من روادها أن المعنى الذي يضفيه الفرد على الأحداث، وكذلك طريقة تفكيره وتفسيره السلبي لمعنى الحدث، يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه وتفسيره لتلك الأحداث، وأن الاستجابة الانفعالية لدى الشخص أو ردة فعله تجاه الموقف الضاغط، يتوقف على إدراكه للحدث بالنسبة لمجاله الشخصي الذي يتألف من جملة الأشياء التي يعطيها أهمية خاصة، من بينها رؤيته لذاته وعالمه ومستقبله (تلالوة، 2009).

كما اعتبر بيك الضغط النفسي بأنه استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف مهدد يضعف تقدير الفرد لذاته، وعليه فإن إدراك الفرد لهذا الموقف وطريقة تفكيره يؤثر في انفعالاته وسلوكه وطريقة استجابته لموقف المهدد (حسين، 2006).

6.5.2 نظرية الاتجاه السلوكي

ترتكز هذه النظرية على دور البيئة في بناء شخصية الفرد، كما اولى أصحاب هذه النظرية أهمية كبيرة لعملية التعلم في تشكيل السلوك، ويرى سكنر (Skiner) الذي يعد من رواد هذا الاتجاه الضغط النفسي بأنه أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد، وهو ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة ولا يمكن لأحد تجنب الضغط النفسي، فمعظم الأفراد يواجهون الضغط بفاعلية إلى الدرجة التي تفوق شدته وقدرتهم على المواجهة، فيشعرون بتأثيراته البيئية عليهم (سمية، 2012).

6.2 التعقيب على النظريات المفسرة للضغوط

رأت الباحثة أن بعض النظريات أمثال نظرية سبيلبيرجر اعتمدت على القلق والضغط والتعلم حيث يجب أن تأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل والمتغيرات كطبيعة الضغوط في المواقف المختلفة، ومستوى شدة القلق الناجمة عن المواقف الضاغطة، والاختلافات الفردية التي تميل للقلق، وتوفر السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق في المواقف الضاغطة، لذلك نجد أن هذه النظرية ارتكزت على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة. أما نظرية هانز سيلي فقد سلطت الضوء على استجابات الفرد لمصادر الضغوط ولم تركز على العلاقة ما بين الفرد والبيئة المحيطة وتركزت في اهتمامها أيضاً على المظاهر الفيزيولوجية دون الجوانب النفسية. أما نظرية موراي فقد أوضح أن مفهوم الحاجة

ومفهوم الضغوط متكافئان وفي تفسير السلوك الإنساني، واعتبر أن الحاجة عبارة عن محددات مؤثرة وجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط صفة لموضوع شخصي أو بيئي يفوق قدرة الفرد على الوصول لهدف معين ويرتبط بالموضوعات التي لها دلالات مباشرة بمحاولة الفرد لإشباع حاجته، وقد أغفلت النظرية عن طرق المواجهة الايجابية للضغوط والتأثيرات الإيجابية للضغوط. ووفقاً لنظرية لازاروس التي تتطرقت إلى أساليب التعامل بايجابية مع الضغوط وأهمية الدور الذي يقوم به إدراك الفرد للموقف الضاغط في التقييم المعرفي الأولي والآثار السلبية للضغوط دون الالتفات إلى الآثار الايجابية للضغوط من زيادة دافعية الانجاز وتحمل المسؤولية وزيادة كفاءة الفرد. ومن هنا يمكن القول أن النظرية المعرفية تفسر الاستجابة للضغط النفسي على أساس أن الانفعالات انعكاس لأفكار الفرد حول ذاته والعالم المحيط به، كما يستطيع الفرد تعلم ضبط الأفكار التي تسبب الانفعالات السلوكية، وأن السلوك هو نتائج لتقييم الضغط والاستجابة المبدأية له وتوقعات النجاح في التعامل معه.

7.2 كيفية حدوث الضغط

إن محاولة تكييف وتأقلم الجسم مع الموقف الذي يوجد فيه تترجم عن طريق استجابات عصبية هرمونية بحيث أن منطقة تحت المهاد يعمل على إفراز مادة تثير كذلك الغدة الكظرية والتي تقوم هي الأخرى بإفراز الأدرينالين والنوادرينالين بهذا ترتفع سرعة دقات القلب والضغط الدموي لتصعب عملية التنفس (عبد الرحمن، 1992) وبالتالي يمكن أن تلخص مراحل حدوث الضغط كما يراها هانز سيلي (Hans Selly) في نظرية متلازمة التكيف العام إلى ما يلي:

- **المرحلة الأولى:** وهي المرحلة التي توضح في تستخير قدرات الجسم لمقاومة العوامل التي تحدث الضغط، وفي هذه المرحلة لا يصل الفرد إلى التكيف بعد، وفيها أيضاً نشاط الفرد، ثم تتبع تلك الحالة من التحريك الزائد للقوى الداخلية للفرد.
- **المرحلة الثانية** :تعرف هذه المرحلة بمرحلة المقاومة حيث تعود الأعضاء الجسمية للفرد إلى أداء وظيفتها بصورة طبيعية والتكيف للتهديد يصبح ملائماً.
- **المرحلة الثالثة:** تعرف هذه المرحلة بمرحلة الإرهاق والتعب وفيها يعجز الجسم عن التفاعل وحتى إعطاء الأجوبة على هذه المثيرات وتظهر آثار الضغط الناتجة عن هذه المثيرات كالاضطرابات والسيكوماتيكية (القلق، الانفعال) (عيسوي، 1992).

8.2 أعراض الضغوط

يتم معرفة الضغط بتحديد علاماته وأعراضه سواء أكانت الأعراضي نوعاً واجداً لفزيولوجية المعرفة أو الاستجابات السلوكية خاصة وأن بعض الأفراد قد يتعرضون لنوع واحد من الأعراض بينما يشعرون بالإجساسات الجسمية غير المريحة والتفكيرات السلبية وتغييرات في السلوك، وفيما يلي أمثلة لهذه الأعراض (عسكر، 2000):

الأعراض الجسمية: تنتج عنها اضطراب بالنوم والتعب المستمر وتغيرات في الجهاز الهضمي، وفقدان الدافع الجنسي، آلام الرأس، آلام وأوجاع مختلفة، جفاف في الحلق، والدوار، والإغماء أحياناً، وغيرها من الأعراض التي تختلف من شخص لآخر.

الأعراض السلوكية: اضطراب بالشهية والأكل، في بعض الأحيان تكون هنالك زيادة في تناول السجائر، القلق المصحوب بحركات عصبية.

الأعراض العقلية والنفسية: فقدان التركيز، انحطاط الذاكرة صعوبة في اتخاذ القرارات، التشويش، الارتباك، الانحراف عن الوضع السوي نوبات هلع، شعور بالتعاسة، صعوبة في انجاز المهام.

الأعراض العاطفية: نوبات اكتئاب، نفاذ الصبر، حدة الطبع، نوبات غضب شديد.

الأعراض العلائقية: عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم، غياب الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية، تأجيل المواعيد هروباً من الآخرين، والتأثير في انجاز المهام خوفاً من الخطأ بالإضافة للانسحاب الاجتماعي.

9.2 استراتيجيات التكيف

اختلفت المصطلحات التي تشير لمفهوم استراتيجيات التكيف مع الضغوط حيث عرفها (البسطامي، 2013) بأنها: "استراتيجيات التحمل أو عمليات تحمل الضغوط" حيث عبر عن أن مصطلح استراتيجيات التكيف يستوعب كل من (التعامل، التصرف، التحمل، أساليب المواجهة، استراتيجيات إدارة الضغوط، المواءمة، آليات الدفاع).

1.9.2 مفهوم التكيف

إن التكيف من أهم سمات اتزان الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية، فمعظم الأفراد يتعرضون لضغوط داخلية وخارجية في مختلف البيئات التي يتواجدون فيها، وعليهم تحدي ومواجهة الرغبات والدوافع الشخصية التي تتعارض مع أهدافهم من أجل استمرار التوازن النفسي لديهم (عبيد، 2008)

لقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم التكيف فهنالك (الخالدي والعلمي، 2009) يرون أنه عبارة عن "حالة التي يصل إليها العضو بعد التحرر من ضغط الحاجة والشعور بالارتياح بعد تحقيق الهدف، وهنالك ارتباط وثيق بين الصحة النفسية وحالة التوافق حيث يسيران في خطين متوازيين، فالشخص الذي يحقق حاجاته يعد متوافقاً مع نفسه ومع البيئة وبالتالي يتمتع بصحة نفسية جيدة"

ويصفه أيضاً (Fink,2010) باعتباره "الجهود المبذولة المعرفية والسلوكية لإدارة الضغوط، واستجابات سلوكية ومعرفية على الضغوط، وتتحدد هذه الاستجابات عن طريق التفاعل بين خصائص الفرد وخصائص الموقف.

وقد بدأت دراسة التكيف وتداولها منذ سنة 1960، وقد استخدمت عدة مصطلحات للدلالة والتعبير عن المفهوم، ومنها: أساليب التكيف، وأنماط التكيف، ومهارات التكيف، وآليات التكيف، وجهود التكيف، وسلوكيات التكيف، وقد عرف التكيف لازروس وفلوكمان (Lazarus & Folkman, 1984) بأنها عملية الأفكار والسلوكيات المستخدمة لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للوضع الذي يتم تقييمه معرفياً بأنه ضاغط.

2.9.2 مجالات التكيف

قسمت مجالات التكيف كما يلي:

التكيف الذاتي أو الشخصي: يعرف التكيف الشخصي على أنه عملية تفاعلية بين الشخص وبيئته المحيطة ويقوم الشخص من خلال هذه العملية إما بتعديل سلوكه أو بتعديل بيئته، حيث يستطيع الشخص التوفيق بين دوافعه وأدواره الاجتماعية المخالفة لهذه الدوافع، حيث يحقق السعادة وإزالة القلق والتوتر، لإرضاء الجميع في وقت واحد حتى ينتهي من الصراع الداخلي، كما أن التكيف الشخصي ينسق بين القوى الشخصية والاجتماعية، وبهذا يغير أساس التكامل الشخصية واستقرارها (الديب، 2000).

التكيف النفسي الاجتماعي: وهو ذلك التكيف الذي يكون داخل العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الشخص ويتفاعل معها سواءً أكانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء أو المجتمع بصفة عامة، وهذا يحدث في الطبيعة التكوينية لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ باكتساب الطابع السائد في المجتمع وأن التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي شرطان أساسيان

للصحة النفسية ولا يأتي ذلك إذا سلك الانسان الطرق المشروعة التي تجعله راضياً عن نفسه بعيداً عن مراجعة العقل، وتأنيب الضمير كما تجعل مجتمعه راضياً عنه سعيداً به (عبد الحاكم وصامدي، 2014).

التكيف البيولوجي: إن التكيف البيولوجي قائم على المرونة في مواجهة الظروف البيئية المتغيرة وهو "عملية ديناميكية مستمرة يتوافق فيها الكائن الإنساني مع بيئته، حيث أن الكائنات الحية تمثل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجابتها للظروف المتغيرة في بيئاتها"، حيث أن تغيير الظروف يقابله تغيير وتعديل في السلوك، وعليه يجد الكائن الحي طرقاً جديدة لإشباع رغباته (أبو سكران، 2009). جاء رواد هذا المجال أمثال لورانس وشبين في القول أن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير مجالات نشاطاتها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، حيث أن تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل في السلوك، وأنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طريقاً جديداً لإشباع رغباته، فالتكيف هو عملية تتسم بالمرونة مع الظروف المتغيرة، أي أن هناك إدراك لطبيعة العلاقة الديناميكية المستمرة بين الفرد والبيئة (أحمد، 2001).

يتضمن التكيف البيولوجي استجابة الفرد الفيزيولوجية للمؤثرات الخارجية والتي تستدعي بدورها أعضاء الحس أو المستقبلات المتصلة بالعقل، وهي أعضاء من جسم الإنسان تخصصت في الإحساس بأنواع معينة من تغيرات البيئة دون غيرها (معاشو، 2016).

10.2 أنواع استراتيجيات التكيف

تتمثل هذه الأنواع فيما يلي:

1.10.2 استراتيجيات التكيف المتركزة حول المشكلة

بحسب (نصر الدين، 2017) "تستخدم هذه الاستراتيجات عندما يكون الفرد واثقاً من نفسه، ويرى أن بإمكانه احداث تغيرات والوصول إلى حلول مناسبة، فإن حل المشكلة عملية عقلية معقدة ومركبة تتم على عدة مراحل وتتضمن فهم المشكلة ووضع الخطة والتنفيذ".

حيث تنوعت أساليب هذا التوجه من البحث عن معلومات للحصول على النصيحة من شخص ما للوصول إلى حلول للموقف، واتخاذ اجراءات لحل المشكلة من خلال إعداد خطة بديلة وتعلم مهارات جديدة للتعامل مع الموقف والتغلب على المشكلة.

وتتمثل هذه الاستراتيجيات حسب (نصر الدين، 2017) المأخوذ عن (يخلف، 2000) في:

"البحث عن حل المشكلة: من أجل الوصول إلى الحل المرغوب فيه، يضع الفرد خطة عمل يتبعها وذلك بأن يقبل الحل الذي يوصله إلى الراحة النفسية، وبالتالي يخرج من هذه المواجهة بأكثر قوة.

البحث عن الدعم الاجتماعي: حيث يجمع الفرد معلومات كثيرة ويبحث عن الأفراد المحيطين من أجل فهم أعمق للمشكلة، فالاستراتيجيات المركزة على المشكلة تهدف إلى تغيير الموقف بغرض التعديل أو الاستبعاد لمصادر الضغط وتحتوي على عملية تحليل ذاتية تتركز بصفة أولية على المحيط أو البيئة، وتضم استراتيجيات موجهة نحو المحيط على تعديل وتبديل كلا من الضغوط المحيطة أو البيئة والوسائل المتخذة بشأن أمر ما وكذا العلاقة أو الصلة بين الأشياء"

وقد بين (Folkman et Lazarus, 1984) استراتيجيات التكيف على أنها تشبه إلى حد بعيد الاستراتيجيات المعتمدة في حل المشكلات والمراحل التي تمر بها والأهداف المرجوة منها مثل تحديد

المشكلة ووضع خيارات وأهذ القرارات حول الخيار الأفضل، ويتمثل حل المشكلات حسب لازاروس وفلولكمان (1984) في الجهود المبذولة نحو المحيط فقط.

2.10.2 استراتيجيات التكيف المتمركزة حول الانفعال

تشير هذه الاستراتيجية إلى الجهوود التي يبذلها الفرد وتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط، عوضاً عن تغير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن أساليب المواجهة التي ترتكز على الانفعال: الابتعاد والتجنب والتفكير في الضغوط، الانكار، تهدف هذه الاستراتيجيات أساساً إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط (مقداد، 2015).

وحسب (Folkman et Lazarus, 1984) فإن استراتيجيات رفع الضغط الانفعالي مثل الإحساس بالمسؤولية والتأنيب الذاتي استراتيجيات تؤثر بطريقة غير مباشرة، حتى يأخذ الموقف معنى جديد مثل (ممارسة الرياضة، البحث عن الدعم العاطفي، التأمل، التنزه، مشاهدة التلفاز، النوم،...) كلها نشاطات تعبر عن نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى بعيدة كل البعد عن مصدر المشكلة بغرض إزالة الآثار الانفعالية المترتبة عنها.

11.2 نظريات التكيف

نظراً لأهمية التكيف في حياة الأفراد، فقد تناولته العديد من النظريات كل من وجهة نظره، ومن أهم هذه النظريات:

1.11.2 النظرية البيولوجية

يرى أصحاب هذه النظرية من أهمهم هنري هيد الذي استعمل تعبير صورة الجسم، وأول من وصف مفهوم صورة الجسم وأن الجسم يؤثر على الشعور النفسي،حيث يشمل تكيف الكائن الحي مع البيئة التي يعيش فيها، وأن سوء التكيف وفشله ينبع من الأمراض التي تصيب الجسم وأنسجته، وهي

الأمراض التي يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة نتيجة الإصابة والعدوى أو خلل هرموني ناتج عن الضغط الواقع على الفرد، ومن رواد هذه النظرية داروين وجالتون كالمان، فأصحاب هذه النظرية ينظرون لتكيف الإنسان من خلال المفاهيم الفسيولوجية الطبية (الخالدي والعلمي، 2009).

2.11.2 نظرية التحليل النفسي

أشهر رواد هذه النظرية هو **فرويد** حيث يرى أن عملية التكيف لدى الفرد غالباًما تكون لا شعورية بحكم أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكه، فالشخص المتكيف هو من يستطيع اشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً، ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التكيف، ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات بينها على أنها (قوة الأنا، والقدرة على العمل، والقدرة على الحب)، حيث تتكون الشخصية من ثلاثة أبنية نفسية هي (الهو والأنا والأنا الأعلى) ويمثل الهو رغبات الشخصية وحاجاتها ودوافعها الأساسية، وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية، ويعمل الهو بناءً على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية، إذ يمكن اتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي، وعلى العكس من ذلك تعمل الأنا وفق مبدأ الواقع، حيث تعمل على تحقيق حاجات الشخص بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح رغبات الهو ويحتفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة، وفق متطلبات الواقع، وفي ضوء المعايير التي تفرضها الثقافة أو البيئة المحيطة، ويمثل الأنا الأعلى كماً كبيراً للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية والاجتماعية، ويتكون من الضمير والأنا المثالية؛ فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب، أما الأنا المثالية فما هي إلا تصور ذاتي مثالي،يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة، ومن خلال ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا، حيث يكون المنقذ الرئيسي، فهو الذي يتحكم ويسيطر على الهو

والأنا الأعلى، ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم، حيث توفق بين رغبات الهو ومطالب الأنا الأعلى (الجعيد، 2011).

3.11.2 النظرية السلوكية

يرى رواد النظرية السلوكية أمثال واطسون وسكنر بأن عملية التكيف مكتسبة عن طريق التعلم، فالسلوك الإنساني الصادر عن الفرد هو استجابة لمثيرات معينة، وبالتالي فإن فشل الفرد في تعلم سلوكات ناجحة تمكنه من التكيف مع نفسه ومع مجتمعه يعتبر عاملاً أساسياً في اختلال الصحة النفسية، أي أن اكتساب الفرد لسلوكات ناجحة سيحقق له التكيف مع نفسه ومجتمعه، حيث تؤكد هذه النظرية أن التكيف يتم بصورة شعورية، بحيث يتم تعلم العادات عن طريق البيئة في السنوات الأولى باستخدام التعزيز، والسلوك غير التكيفي يعود إلى تعلم خاطئ وتثبيته عن طريق التعزيز وليس الكبت أو التثبيت (عميري، 2018).

4.11.2 النظرية الإنسانية

يرى رواد هذه النظرية الذين من أبرزهم روجرز وماسلو والبورت أن الإنسان هو كائن فاعل يستطيع تحقيق توازنه، فهو ليس عبد للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان (النظرية التحليلية) أو المثيرات الخارجية (النظرية السلوكية)، فالتكيف يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات، حيث يرى ماسلو أحد أبرز الداعين لهذه النظرية أن الشخص المتكيف هو الذي يحقق ذاته، وتحقيق الذات يعني تحقيق القوى الكامنة الفطرية عند الشخص (عميري، 2018).

12.2 التعقيب على النظريات المفسرة للتكيف

إن بعض النظريات المفسرة للتكيف أن قدرة الفرد لخفض التوتر والألم وإشباع الحاجات ينعكس سلباً على التكيف، وهذا التصور يمهل دور الفرد في الجماعة والتزامه بالنظام القيمي للمجتمع الذي تحدث عنه فرويد أن كل تحقيق للنجاح للغرائز واختزال دور العقل والقيم الانسانية، كما أن هذه النظرية تجعل سلوك الفرد مقترن باستجابة تعديل وفق المتغيرات الخارجية وسلب منه القدرة على التحكم في المحيط الخارجي وجعل الفرد أسيراً لغرائزه. كما تحدثت النظرية الإنسانية على أن الفرد يتكيف بعد اشباع حاجاته الأساسية، وأن الضغط لوحده لا يكفي لشرح قيام الاستجابة له، بل يتوقف ذلك على الطريقة التي يقيم بها الناس البيئة، وعلى الأهمية والمعنى الذين يضفونها على الضغوط وعلى تقييم المصادر للتعامل مع الشدائد وكذلك التعامل الفعلي مع الضغوط. وتحدثت النظرية السلوكية عن التكيف على أساس أنه نمط مسايرة اجتماعية كونها في طبيعتها تجنب الصراع بين القوى الداخلية عند الفرد وضغوط الجماعة، كما أنها ترى التكيف على أنه كفاءة وسيطرة على الذات من خلال اكتشاف الشروط والقوانين الموجودة في البيئة المحيطة وفي المجتمع الذي يشبع حاجاته من خلاله.

13.2 مراحل التكيف العام، وهي:

- **مرحلة التنبيه:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه, كازدياد التنفس, وازدياد السكر والدهون في الدورة الدموية, وتشد العضلات ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة, وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة.(عسكر، 2000)
- **مرحلة المقاومة:** وتحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد, وتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

- **مرحلة الاستنزاف:** مرحلة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها الوفاة في حالات معينة.

14.2 العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التكيف

يشير ويثنجتون وكاسلر في (حسين، 2006) إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات التكيف في الاستجابة للأحداث الضاغطة، وأن هنالك عوامل عدة تؤثر في اختيار استراتيجيات التكيف وقد جاءت بثلاثة عوامل:

1. العوامل الشخصية: المتمثلة بالعناصر التالية:

مركز الضبط: ريمثل مركز الضبط أحد متغيرات الشخصية التي تساهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة.

تقدير الذات: يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الانجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي، وكلما ارتفع تقدير الذات انخفض الاكتئاب والشعور بالضغط.

نمط الشخصية: إن التحدث عن انماط الشخصية لا بد من الإشارة هنا إلى فريدمان ورزمان (1974) حيث أقرا أن نمط الشخصية (أ) له سمات وخصائص أساسية مثل العنف والعدوان والقابلية للاستثارة والإحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر، على عكس نمط الشخصية (ب) فهو أكثر استرخاء وصبر ورضا عن العمل وعن الحياة.

الصلابة النفسية: إن الصلابة النفسية تعكس مفهوم الإحساس بالتماسك، وذلك أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعده على مواجهة الضغوط أهمها امتلاك القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها.

فعالية الذات: تعتبر فعالية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الفرد في التصدي للضغوط ويعتبرها باندورا الموجود في (حسين، 2006) بأنها: "اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية على الأحداث والمواقف التي يتعرض لها".

العوامل الموقفية: هذه العوامل تؤثر على خصائص الموقف وطبيعته والمساندة الاجتماعية من الآخرين في نوعية الاستجابة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد.

العوامل الديموغرافية: بحسب (أبو حبيب، 2010) فإن مجموع الأفراد تختلف استجاباتهم للمواقف الضاغطة بناءً على متغيرات العمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي لديهم.

15.2 آليات التكيف مع الضغوط النفسية

تعد آليات التكيف مع الضغوط النفسية أساليب متبعة أو نشاطات سلوكية ومعرفية يستخدمها الإنسان في مواجهة الضغوط لحل المشكلة، وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها، ويقصد بآليات التكيف في مواجهة الضغوط من ناحية الفرد تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها لكي يسيطر على مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية، أو يحد منها، أو يديرها، أو يتحملها (البسطامي، 2013).

إن استخدام آليات التكيف الذاتية والخارجية ذات فائدة للمعلم، وقد يختلف مدى تقبل الدعم الاجتماعي، ومصادر التكيف الخارجية للمعلمين إلى أخرى بسبب اختلاف الثقافات لبعض المعلمين. ولأن آليات التكيف تشكل قوة، أو تحقق للمعلمين مصادر دعم تحميهم وتعادهم على مواجهة الصعوبات التي يواجهونها المعلمين في تفاعلهم مع الطلبة.

16.2 العوامل التي تؤثر في آليات التكيف مع الضغوط النفسية

إن ردود أفعال الأفراد نحو الضغوط النفسية مختلفة، واستجاباتهم لموقف ما يختلف بين فرد وآخر، ويعود هذا التباين إلى شخصية الفرد نفسه، والخبرات التي يتعرض لها، وقدرته على مواجهة صراعات الحياة، فإدراكه للمواقف الخارجية وفكرته عن ذاته، والطريقة التي يدرك بها ذاته تعد النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، وهذه العوامل تحدد كيفية تصرفنا أمام المواقف، وقد أوردها (البسطامي، 2013) وفقاً لما يلي:

1. العوامل الشخصية وبخاصة النضج الانفعالي والمعرفي والثقة بالنفس تؤثر في طبيعة التعامل مع الضغط، إضافة إلى العوامل المرتبطة بالموقف الضاغط وخصائص البيئة التي يعيش فيها الفرد.
2. عوامل ديموغرافية تؤثر في تعامل الفرد مع الضغط مثل: الجنس، العمر، الوضع الاقتصادي، الخبرات السابقة، الجماعات الدينية التي ينتمي إليها وغيرها.
3. خصائص وقدرات المعلمين وقدراتهم في التعايش مع الضغوط النفسية، ومنها المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والذكاء والسمات الشخصية، والمعنويات، والخبرة الماضية، والدخل.

خلاصة القول تتمثل في توفر مطالب النمو النفسي الصحي في جميع مراحله، وبمختلف مظاهره الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، من أهم عوامل تحقيق التكيف، وينظر إلى مطالب النمو على أنها الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد، والتي جيب أن يقوم بها حتى يحقق أهدافه، أو الحاجات التي يجب اتباعها، ويؤدي تحقيق هذه المطالب إلى سعادة الفرد والتي بدورها تؤدي في حالة عدم تحقيقها إلى التعاسة، الأمر الذي ينعكس في النمو الشخصي، ويؤثر في عمليات التكيف وفي أداء الوظائف النفسية الأخرى.

هنالك مؤشرات ودلائل ينطوي عليها التكيف النفسي كأن تكون نظرة الفرد للحياة نظرة تتسم بالواقعية، وتتناسب طموحات الفرد مع مستوى امكانياته، وإحساسه بإشباع حاجاته النفسية، وتوفر مجموعة من

الخصائص والسمات الشخصية لدى الفرد كالثبات الانفعالي والمسؤولية الاجتماعية والمرونة، وإمتلاكه مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية والمعايير والقيم التي تؤثر في المجتمع ايجابياً، كاحترام العلم والمعلم وتأدية الواجب وتقدير العادات الاجتماعية وغيرها (الجعيد، 2011).

17.2 الدراسات السابقة

بعد مراجعة الباحثة للدراسات السابقة التي اهتمت بموضوع الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى معلمين أو بصورة عامة، الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية وآليات التكيف، عثرت الباحثة على دراسات لها علاقة بمتغيرات الدراسة حول الضغوط النفسية وآليات التكيف، وذلك عن طريق المراجع والدوريات المتخصصة، والمجلات المحكمة ورسائل الماجستير، قامت الباحثة بعرضها وفقاً لتاريخ نشرها من الأحدث إلى الأقدم، وتم تبويبها من حيث :

الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية وآليات التكيف

دراسة (سعيدة، 2019) التي هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التكيف (حل المشكلة) والضغوط النفسية لدى عينة مكونة من 30 عامل للتربية الخاصة في بعض مراكز التربية الخاصة ولاية باتنة. كما هدفت إلى كشف الفروق بين العمال والعاملات في مراكز التربية الخاصة بولاية باتنة في مواجهة الضغوط النفسية من خلال استراتيجية حل المشكلة، متبعين بذلك المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لموضوع الدراسة وكونه يهدف إلى وصف وتفسير الظواهر وتحديد العلاقة بين المتغيرات وقد توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين أبعاد الضغوط النفسية واستراتيجية حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة. وتوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى عمال التربية خاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير السن. وبينت أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجات حل المشكلة لدى

عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث). ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير التخصص. وبالنهاية توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الخبرة.

جاءت **دراسة (قرعوش، 2012)** لتبين درجة الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية، وكذلك التعرف إلى استراتيجيات التكيف التي يستخدمها المرشدون التربوين وعلاقتها بالمتغيرات (الجنس، العمر، مكان السكن، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي، التخصص الدراسي) وفحص العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف. وقد كانت العينة الفعلية للدراسة 226 مرشداً ومرشدة، وقد اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة، وكانت الأداة الدراسية مكونة من استبانتين، وهما الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف وتم استخراج صدقهما وثباتهما.

وفيما يتعلق بعلاقة درجة الضغوط النفسية مع المتغيرات الديمغرافية للدراسة فقد كشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الضغوط النفسية تعزى إلى متغيرات الجنس لصالح الإناث، ومتغير العمر لصالح الفئة العمرية 50 سنة فأكثر ومتغير مكان السكن الذين يسكنون البلدات، ومتغير التخصص الدراسي لصالح عدم الاجتماع، في حيث لم تكشف عن وجود دلالة احصائياً تعزى إلى المتغيرات المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والحالة الاجتماعية.

وأظهرت النتائج بأن درجة استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية جاءت بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية 3.112 وانحراف معياري 0.384 وقد بينت الدراسة بعدم وجود دلالة احصائية تعزى للمتغيرات الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، والعمر، والحالة الاجتماعية ومكان السكن والتخصص الدراسي، وإن

ترتيب استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين كان تبعاً لأهمية استخدامها كما يلي: حل المشكلات والتقبل والثقة، واعادة البناء المعرفي وتنظيم الوقت، وضبط التوتر ومراقبته، والبحث عن الدعم الاجتماعي والبعد الديني واستخدام وسائل الدفاع والتعبير، والانشغال الذاتي، وأخيراً استراتيجية التمارين الرياضية والترفيه.

وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة احصائية بين درجة الضغوطات النفسية واستراتيجيات التكيف للمرشدين التربويين، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية 0.240 وبلغ مستوى الدلالة الاحصائية 0.000، كما تبين وجود علاقة ايجابية بين درجة الضغوطات النفسية وبعض استراتيجيات التكيف للمرشدين التربويين وهي (إعادة البناء المعرفي وتنظيم الوقت، وحل المشكلات، والتمارين الرياضية والترفيه، والانشغال الذاتي، استخدام وسائل الدفاع والتعبير، والبعد الديني).

كما **ودراسة (بن سكيريفة، 2011)** التي بحثت التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التكيف المستخدمة مع مواقف الحياة الضاغطة ومستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ومعرفة نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة مع مواقف الحياة الضاغطة لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ومعرفة مستوى الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، ومعرفة الفروق في نوعية استراتيجيات التكيف المستخدمة مع مواقف الحياة الضاغطة بين معلمي المرحلة الابتدائية في ظل متغيرات الدراسة: الجنس، السن، الأقدمية المهنية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي من خلال عينة استطلاعية، اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة، تمثلت في 61 معلماً ومعلمة بمرحلة التعليم الابتدائي بمدينة ورقلة. أما أدوات جمع البيانات فتمثلت بمقياس استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة، ومقياس الذكاء الانفعالي. خلصت الدراسة بعدة نتائج كان من أهمها وجود ارتباط سالب ذي دلالة احصائية بين مستوى الذكاء الانفعالي واستخدام استراتيجيات التكيف السلبية مع مواقف الحياة الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة، كما كان هنالك فروق دالة بين الذكور والإناث فيما يخص

مدى استخدامهم لاستراتيجيات التكيف الإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة، واستراتيجيات التكيف السلبية مع مواقف الحياة الضاغطة، واستراتيجيات التفكير غير الواقعي، واستراتيجيات التنفيس الانفعالي.

الدراسات الاجنبية المتعلقة بآليات التكيف مع الضغوط النفسية:

دراسة (A. Azwan & others, 2019) التي هدفت إلى تسليط الضوء على التجارب الواقعية لعشرة معلمين من معلمي اللغة الانجليزية واستمرارهم في المدارس الريفية في ماليزيا، تم جمع البيانات من المقابلات والملاحظات المتعمقة وتم تحيليها حسب الموضوع.

استجابت أسئلة البحث لتصورات المعلمين عن بيئة التدريس والتعلم الموجودة، ومصادر الضغوط وآليات التكيف من خلال المقابلات والملاحظات. وأظهرت النتائج أن المدارس الريفية لا توفر البيئة المواتية لدعم تعليم وتعلم اللغة الانجليزية بسبب التعامل القليل للغة الانجليزية في الأرياف الماليزية، ونقص الموارد التعليمية وضعف التمويل المادي، وكشفت النتائج أيضاً أن التعامل مع الطلاب ذوي الكفاءات المنخفضة في اللغة الانجليزية كان السبب الرئيسي للضغط النفسي في تدريس اللغة الانجليزية في المدارس الريفية، متبوعاً بسلوكيات الطلاب التخريبية، وعبء العمل المفرط ونقص الدعم النفسي للتعامل مع الضغوط. حددت هذه الدراسة أن آليات التكيف الشخصية والاجتماعية والمهنية والمؤسسية تم استخدامها من قبل المعلمين للتعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهونها.

أما **دراسة (Prasad & others, 2016)** فقد هدفت إلى تحليل مقارن بين معلمي المدارس المنتسبين إلى مدارس CBSE من النساء والرجال لتقييم الضغوط النفسية وآليات التكيف وتأثيره على أداءهم. حيث تم إجراء مسح ل300 معلم من المدارس المعنية يتكون من 200 إمرأة و100 رجل من جميع أنحاء حيدر أباد لتقييم عوامل الضغوط النفسية المستقلة التسعة التي تسبب عوامل عبء العمل

الزائد، الدور الزائد، عدم وضوح الدور، سلوك الطلاب، زملاء العمل، البيئة المدرسية، الدعم الاجتماعي وتأثير آليات التكيف مع المقاربة والتجنب على أداء الموظفين عاملاً تابعاً، لقياس مدى صدق الأداة لهذه الدراسة والاتساق الداخلي للاستبيان تم قياس كرونباخ ألفا وكانت جيدة، في حين فمن الناحية الصحية طور بعض المعلمين آلاماً مزمنة في الساق بسبب اضطرابات الدوالي الخفيفة قد يكون ذلك بسبب الوقوف المستمر أثناء التدريس، وقد لاحظت الدراسة اختلافات ذات دلالة احصائية بين النساء والرجال في الضغط النفسي وآليات التكيف والتأثير على الأداء.

الدراسات العربية المتعلقة بالضغوط النفسية:

دراسة (السيد، 2018) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، وقد بلغ مجتمع الدراسة 897 وهم أعضاء الكليات الانسانية وخدمة المجتمع وطبق الباحث على عينة من 140 عضو هيئة تدريس من مجتمع الدراسة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة وكلاهما من إعداد الباحث، وقد جاءت فروض الدراسة بأنه يوجد ارتباط سالب دال احصائياً بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، كما أنه لا توجد فروق دالة احصائياً في الضغوط النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، وأيضاً لا توجد فروق دالة احصائياً في جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود وفقاً لمتغيري عدد سنوات الخبرة. وجاءت النتائج بأن بعد جودة إدارة الوقت من مقياس جودة الحياة غير دال احصائياً مع ثلاثة من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وهي (التفاعلات المهنية، التدريب المهني، توقعات العمل والراتب والترقية). وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 فأقل في كل من مقياس الضغوط النفسية، وأبعادها (التفاعلات المهنية، المهام التدريسية، توقعات

العمل والراتب والترقية، الخصائص الشخصية) لأفراد الدراسة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة. كما توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 فأقل في بعدي ظروف العمل من مقياس الضغوط النفسية لأفراد الدراسة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة لصالح سنوات الخبرة 10 سنوات فأكثر. كما أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 فأقل في بعد التدريب المهني من مقياس الضغوط النفسية لأفراد الدراسة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة لصالح سنوات الخبرة من 10 سنوات فأكثر.

دراسة (عميري، 2018) التي هدفت الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلمين في ولاية ادرار والكشف عن مصادر الضغوط بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت هنالك علاقة بين الضغوط النفسية وأداء المعلم وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (70) معلم ومعلمة يدرسون في المرحلة الابتدائية وقد تم استخدام استبيان للضغوط النفسية المعد من قبل الباحثة وتم التأكد من صدقه بعرضه على مجموعة من المحكمين، كما تم التأكد من ثباته ومناسبته بتجريبه على عينة استطلاعية.

وقد جاءت النتائج كالتالي: توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وأداء المعلم، توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن، توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الأقدمية.

أما **دراسة (شناشنة وهوام، 2017)** فقد هدفت إلى الكشف عن مصادر الضغط النفسي للاستاذ الجامعي، ويدخل هذا الموضوع ضمن المواضيع التي لها علاقة بعلم النفس الاجتماعي، وتم اجراء هذه الدراسة في الشرق الجزائري، وتحديداً على مستوى جامعة قالمة على عينة قدرها 52 استاذاً اختيرت بطريقة عشوائية طبقية. اعتدمت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي والاستبيان في العلوم

الاجتماعية متبعين الاساليب الاحصائية كوسيلة لجمع البيانات، وبرنامج معامل الارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري. وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

تعد العوامل المادية أكبر مصدر للضغط النفسي لدى الاستاذ الجامعي فقد تحققت بنسبة كبيرة وتعد العلاقة مع الزملاء إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الاستاذ الجامعي. ، أي أن كلا المصدرين يسببان ضغطاً نفسياً لدى الاستاذ الجامعي. بالنسبة للفرضية الثالثة تعد العلاقة مع الإدارة إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الاستاذ الجامعي فهي لم تتحقق وبالتالي فعلاقة الاساتذة مع الإدارة لا تشكل مصدراً للضغط النفسي.

ودراسة (بدران، 2017) التي هدفت إلى معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الأردن، واستراتيجيات التعامل معها، لعينة قوامها (250) معلم ومعلمة تربية مهنية من سلطات تعليمية متنوعة شملت وزارة التربية والتعليم، وكالة الغوث والقطاع الخاص، تكونت أداة الدراسة من استبانة من جزأين: الأول لتحديد مصادر الضغوط المهنية التي يستخدمها المعلمون، للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، بالإضافة إلى تحليل التباين الأحادي والانحرافات المعيارية والنسب المؤية، بالإضافة إلى تحليل التباين الأحادي، واختبار توكي، بينت النتائج أن أهم مصادر الضغوط المهنية تراوحت بين الأداء السيء للطلبة على الامتحانات، والتخطيط اليومي، وتصحيح الاختبارات، والضوضاء أثناء التدريس، وعدم توفر الدعم المادي، وقلة فرص التطور الوظيفي، كما بينت النتائج أن أهم الاستراتيجيات التي يتبعها المعلمون لتقليل هذه الضغوط هي: التفكير الايجابي، والاقتناع بالحصول على الأفضل لاحقاً، والدعاء والصلاة، كما أن هذه الاستراتيجيات لا تختلف باختلاف السلطة المشرفة على المعلمين.

دراسة (قريطع، 2017) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم.

تكونت عينة الدراسة من 370 معلماً ومعلمة تم اختيارهم عشوائياً من المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية، خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2016-2017. وقد استخدمت الدراسة مقياسي الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين، كما أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، ولم يظهر فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية يعزى للحالة الاجتماعية وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة عكسية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة.

دراسة (معاشو، 2016) التي هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية المهنية ودافعية الانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية ومعرفة ما إذا كانت هنالك فروق في الشعور بالضغوط النفسية المهنية وذلك تبعاً لاختلاف المراحل العمرية والخبرة المهنية، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الدراسة ببناء مقياس الضغوط النفسية المهنية انطلاقاً من الدراسات السابقة حول الموضوع اشتمل مقياس الضغوط النفسية المهنية على ثلاثة أبعاد موزعة على ثلاثين بند وهي على الترتيب ومقياس دافعية الانجاز على ثلاثة ابعاد موزعة على اثنان وثلاثون بند واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي كما شملت عينة الدراسة على ثمانية وأربعون معلم ومعلمة من الجنسين اختيرو بطريقة منتظمة.

أظهرت الدراقس إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والمهنية والعلاقات الاجتماعية في محيط العمل، كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط

النفسية المهنية والمثابرة في أداء العمل لدى معلمي المرحلة الابتدائية. ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية المهنية وحب العمل والتفاني فيه لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

أما **دراسة (شاعة، 2015)** فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى المعلمين انطلاقاً من عدة تساؤلات حول طبيعة تلك العلاقة والفروق بين الجنسين وسنوات الخبرة.

ولتحقيق هذه الأهداف تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي تم تطبيقه على عينة البحث المقدر عدد أفرادها ب 110 معلماً من بعض ابتدائيات بلدية المسيلة، وذلك بعد اختبار الخصائص السيكومترية لها.

وقد أسفرت نتائج البحث على ارتباط عكسي بين الضغوط النفسية والصحة النفسية، وأفادت الدراسة أنه لا توجد فروق بين الجنسين وكذلك الخبرة في كل من الضغط النفسي والصحة النفسية.

دراسة (شحاته، 2015) فقد هدفت إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الانفعالي لدى المعلمين المتزوجين، والتعرف على اوجه الاختلاف في كل من مستوى الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى المعلمين المتزوجين من ذكور وإناث، وقد بلغت العينة النهائية للدراسة (188) من المعلمين المتزوجين بواقع (88) معلماً متزوجاً و(100) معلمة متزوجة من مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة بورسعيد، وقد استخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين (من إعداد الباحثة) واستبيان الذكاء الانفعالي (رشا الديدي، 2005) وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً عند مستوى 0.01 بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى المعلمين المتزوجين، وهذا يعني أنه كلما ارتفع الذكاء الانفعالي كلما قل مستوى الضغوط النفسية لديهم. كما توصلت الدراسة إلى أنه لا يوجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث من المعلمين المتزوجين في

الضغوط النفسية، كما توصلت إلى وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث من المعلمين المتزوجين في الذكاء الانفعالي لصالح المعلمين المتزوجين الإناث.

دراسة (العنزي، 2014) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية كما يدركها معلمو الصفوف الأولية في مدينة عرعر في المملكة العربية السعودية والتي تعزى لمتغيرات الدراسة (المؤهل العلمي، والخبرة) وقد تكونت عينة الدراسة من (360) معلماً من المعلمين الذين يدرسون في المدارس الابتدائية الحكومية في مدينة عرعر، في العام الدراسي (2014–2015) وشكلوا ما نسبته 43% من مجتمع الدراسة.

ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياسي الضغوط النفسية، والرضا الوظيفي بعد تحديد دلالات الصدق والثبات لكل من المقياسين ومناسبتهما لأغراض الدراسة.

إن مستوى الضغوط النفسية جاء بمستوى متوسط لدى المعلمين على جميع أبعاد المقياس وعلى المقياس ككل. وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لاستجابات معلمي الصفوف الأولية على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الدراسة (المؤهل العلمي، والخبرة).إن مستوى الرضا الوظيفي جاء بمستوى متوسط لدى المعلمين على جميع أبعاد المقياس وعلى المقياس ككل. وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات معلمي الصفوف الأولية على مقياس الرضا الوظيفي تعزى لمتغيرات الدراسة (المؤهل العلمي، الخبرة). كما بينت وجود علاقة ارتباطية سالبة غير دالة احصائياً بين استجابات معلمي الصفوف الأولية على مقياس الضغوط النفسية، والرضا الوظيفي.

ودراسة (حنصالي، 2014) التي هدفت إلى تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية وبين ادارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية الصلابة المناعية النفسية والتوكيدية، وتفسير مدى دلالة التباينات بين الجنسين على متغير الذكاء الانفعالي، وتفسير مدى دلالة التباينات في التخصص

العلمي، والأدبي على متغير الذكاء الانفعالي، إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي.

وتكونت عينة الدراسة من الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام ادارية بجامعة محمد خيضر والبالغ عددهم 140 حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبي الارتباط والمقارنة، كما اعتمدت في جمع بياناتها على مقياس الذكاء الانفعالي وقائمة أساليب مواجهة الضغوط.

وقد اسفرت الدراسة عن النتائج وجود علاقة موجبة ودالة احصائياً بين بعد المهارات الاجتماعية وبين الأساليب الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي، الرجوع إلى الدين، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي، التقبل، والتخطيط، في حين كان الارتباط ضعيفاً أو غير دال بين باقي الأبعاد. ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وبأبعادها الالتزام والتحكم والتحدي لدى الاساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية فيما عدا بعد المهارات الاجتماعية ببعد التحكم والذي جاء ارتباطه غير دال. ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين كافة ابعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لمقياس التوكيدية لدى أفراد العينة، حيث وجدت علاقة موجبة ودالة احصائياً بين بعد الوعي بالذات والدافعية وأبعاد مقياس التوكيدية الدفاع عن الحقوق والتوكيدية الاجتماعية (علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين بعد تنظيم الذات وأبعاد التوكيدية) الدفاع عن الحقوق والاستقلالية (كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين بعد التعاطف وأبعاد مقياس التوكيدية) الدفاع عن الحقوق والتوجيهية (في حين ارتبط بعد المهارات الاجتماعية ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً مع كافة أبعاد مقياس التوكيدية لدى الاساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية). ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وبعدي التحكم والتحدي لمقياس الصلابة النفسية لدى أفراد

عينة الدراسة، حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً عند مستوى بين أساليب إدارة الضغوط النفسية إعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة والرجوع إلى الدين وقمع الأنشطة المتنافسة (وبين أبعاد الصلابة النفسية) الالتزام والتحكم والتحدي.

دراسة (صبيرة وكحيلة وناصر، 2014) فقد هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية، حيث أجريت هذه الدراسة على عينة من المعلمين والمعلمات في محافظة اللاذقية بلغ عددهم 688 معلماً ومعلمة، 370 معلمة، 318 معلماً، سحبت العينة وفق قانون ريتشارد جيجر لسحب العينات بدقة 0.05 استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة ومقياس التوافق المهني أيضاً من إعداد الباحثة، هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، و الفروق بين الذكور والإناث على مقياس، وتعرف الفروق بين أفراد العينة الذين لديهم خبرة مع الأفراد الذين ليس لديهم خبرة (الخبرة فوق الخمس سنوات) على مقياس الضغوط النفسية وكذلك على مقياس التوافق المهني.

توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، ولا توجد فروق على مقياسي الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الجنس، ولا توجد فروق بين أفراد العينة على مقياسي الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الخبرة.

ودراسة (طلافحة، 2013) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في المدارس الحكومية في العاصمة عمان، والمشكلات الناجمة عنها، ومعرفة أثر كل من الجنس، والخبرة، والمؤهل العلمي، في تقديراتهم لمستوى تلك الضغوط. تكونت عينة الدراسة من 228 معلماً ومعلمة موزعين على أربع مديريات للتربية في عمان. تم إعداد أداة استبانة لقياس مستوى ضغوط العمل عند المعلمين تكونت من 52 فقرة استخرج لها صدق وثبات

مقبولين، وتم تحديد المشكلات الناجمة عن ضغوط العمل عند المعلمين من خلال توجيه سؤال مفتوح لإفراد عينة الدراسة، وفي ضوء استجاباتهم تم تحديد 15 فقرة "مشكلة ."وأظهرت النتائج: على أن ضغوط العمل التي تواجه المعلمين كانت بمستوى مرتفع على الأداة ككل، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وللخبرة ولصالح المعلمين من ذوي الخبرة المتوسطة (5–10سنوات)، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي. وكان من أكثر المشكلات التي يعاني منها المعلمين: التعب والإرهاق الجسدي وأقل المشكلات،عدم القدرة على النوم. وفي ضوء النتائج خرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات.

الدراسات الأجنبية المتعلقة بالضغط النفسي:

دراسة (J.S. AMIRTHA & others, 2020) التي هدفت إلى معرفة أسباب الضغوط النفسية بين الموظفات العاملات في التعليم في منطقة ذوثوكدي، ضغط العمل والاحتياجات المالية والتطور التكنولوجي، هي وبعض العوامل الأخرى التي تزيد من الضغط النفسي على النساء، وجاء الهدف الأساسي من هذه الدراسة توضيح مشكلة الضغط النفسي للمعلمات وأسبابه، وكيف تتكيف المعلمات في مدينة ذوثوكدي. جمعت البيانات باستخدام استبيان تم توزيعه على 100 معلمة باستخدام طريقة أخذ العينات الملائمة. وكانت العوامل الرئيسية للضغوط النفسية للمعلمات هي ضغط العمل، نقص الدعم الأسري، كما إن الضغط يؤدي إلى زيادة الاكتئاب وضغط الدم والقلق، لذلك توصي الدراسة بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والتفاؤل، واليوغا والتأمل لمحاولة ادارة الضغوط النفسية. **ودراسة (Moses, 2016)** التي هدفت إلى التعرف على الضغط النفسي وضغوط العمل وعلاقتها بانتاجية المعلمين في منطقة مومو شمال غرب الكاميرون، ومعرفة مدى قبول المعلمين للضغوط النفسية والمهنية وتعديل سلوك المعلم وطريقة تواصل المعلمين مع الطلاب والموظفين في التأثير على

انتاجيتهم، وتم أخذ آراء 150 معلماً من المدارس الثانوية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين قبول المعلمين للضغوط النفسية والمهنية وانتاجيتهم، ووجود علاقة إيجابية بين تعديل سلوك المعلم وانتاجيته، ووجود علاقة إيجابية بين طريقة اتصال المعلمين مع الطلاب والموظفين وإنتاجيتهم.

ودراسة (Bowen, 2016) التي هدفت إلى الكشف عن مصادر الإجهاد والضغط النفسي لمعلمي اللغات في جنوب إفريقيا، وتم إجراء المقابلات شبه المنظمة والتي كشفت عن ثلاثة مجالات رئيسة تسبب الضغط النفسي لهم وتتمثل في: وظيفة التدريس والعلاقات في العمل والقضايا التنظيمية والقضايا المتعلقة بالتدريس، ويمكن تقسيم هذه المجالات الثلاثة إلى العديد من المجالات الفرعية المختلفة، فالضغط الناجم عن وظيفة التدريس يشمل العمل الزائد وعدم كفاية التدريب والثغرات في معرفة الموضوعات وضغط الوقت وسلوك الطالب، ويشمل الضغط الناجم عن العلاقات في العمل العلاقات السلبية مع الزملاء والإداريين والإدارة، وأخيراً فإن الضغط الناجم عن المسائل التنظيمية يشمل: ظروف العمل ونقص الموارد التعليمية والافتقار إلى التطوير المهني والتقدم الوظيفي.

أما **دراسة (Fisher, 2011)** فقد هدفت إلى اختبار الضغوط المهنية والاحتراق النفسي والمهارات الوقائية للتعامل مع هذه الأمور حيث شملت الدراسة 400 معلم من المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن مستويات الاحتراق النفسي تختلف ما بين المعلمين ذوي الخبرة والمعلمين الجدد بدلالة احصائية، لكن الفروق في مجال الضغوط المهنية لم تكن دالة احصائياً، وتبين أن العوامل التي يتوقع أن تسبب الضغوط المهنية مرتبطة بسنوات الخبرة، وبيئة العمل كذلك توصلت الدراسة إلى أن الاحتراق النفسي من الممكن أن يساهم في إيجاد الضغوط المهنية لدى المعلمين. **ودراسة (Tawanda Creer et al, 2011)** هدفت إلى اختبار جهود التكيف المبذولة ودورها في التخفيف من تأثير الضغوط النفسية للانتماء للأقليات على المستويات العامة للضغوط النفسية المتوقعة والأداء الأكاديمي للطلاب الأمريكيين من أصل افريقي في احدى الكليات والجامعات

ذات الغالبية البيضاء وإحدى الكليات والجامعات المعروفة بأنها مخصصة للسود. وكشفت نتائج الدراسة أن الطلاب الأمريكيين من أصل افريقي في الجامعات والكليات ذات الغالبية البيضاء يعانون من مستويات ضغوط انتماء للأقلية أعلى بكثير من نظرائهم في الكليات والجامعات المخصصة للسود، ولا يختلف الطلاب في المستويات العامة للضغوط النفسية المتوقعة أو في تقسيمات جهود التكيف المبذولة. كما وقد كشفت الدراسة أن طلاب الجامعات والكليات السوداء أكثر استخداماً للاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والجهود الروحانية مقارنة بطلاب جامعات وكليات البيض.

وقد كشفت نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات الوسيطة عن زيادة تأثير الضغوط النفسية لوضع الأقلية على الضغوط النفسية المتوقعة في المستويات العالية من الجهود الموجهة للمشكلة، بينما يقل تأثير الضغوط النفسية لوضع الأقلية على الضغوط النفسية المتوقعة في المستويات العليا للانعزالية وبالنسبة لتوقع الأداء.

أما **دراسة (Brady, et al, 2009)** فقد هدفت إلى معرفة مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة ودرجة احساسهم بطلبتهم والتفاعل معهم، ومعرفة العلاقة بين كفاءة المعلم واتجاهاته نحو الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة وخبرته التعليمية على درجة قدرته على التعامل مع الطلبة ذوي الحاجات الخاصة في المملكة المتحدة، تكونت عينة الدراسة من (118) معلماً ومعلمة، وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس الكفاءة التعليمية، ومقياس القدرة على التعامل مع ذوي الحاجات الخاصة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة احصائياً بين الخبرة والقدرة على التعامل مع الطلبة ذوي الحاجات الخاصة، وأن المعلمين لديهم القدرة على توجيه الدعم وضبط النفس لدى الطلبة، كما وأظهرت النتائج وجود مشاعر قوية من العطف تجاه الطلبة ذوي الحاجات الخاصة، كما بينت النتائج أيضاً بأن أكبر مصادر الضغوط لدى المعلمين تتمثل بوجود حالة من عدم الاستقرار الانفعالي لديهم.

ودراسة (Voltz, et al, 2009) التي هدفت إلى التعرف على مدى استعداد معلمي التربية الخاصة وضغوط العمل التي يتعرضون لها، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) معلم، وقد نتجت عن هذه الدراسة أن (37%) من عينة الدراسة كانوا مستعدين بشكل مثالي لتعليم الطلاب، وأن التوتر كان سمة ظاهرة لدى معلمي التربية الخاصة. **ودراسة (McCarthy, Valeria, Lambert, 2010)** هدفت إلى استكشاف مطالب المرشدين في المدارس وعلاقته بالضغوط النفسية والسيرة الذاتية والخصائص المتعلقة بهم. تكونت عينة الدراسة من (227) مرشداً ومرشدة من مدارس مدينة تكساس وفقاً للمنهج الوصفي الارتباطي.

وتبينت نتائج الدراسة بوجود درجة عالية من الضغوط النفسية عند مرشدي المدارس، وإن احتمال بقائه في المهنة للسنة القادمة قليلة، وكذلك تبينت وجود درجات عالية من القضايا المعروضة على مرشدي المدارس مثل الطلاب الذين يعانون من إعاقة، وتدني مستوى الأداء الأكاديمي، والطلاب الذين يمتازون بضعف حضورهم.

الدراسات العربية المتعلقة بآليات التكيف:

دراسة (أبو زيتون، وبنات، 2010) هدفت إلى التعرف على مستوى التكيف ومستوى مهارة حل المشكلات لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التكيف ومهارة حل المشكلة لديهم، كذلك التعرف على الفروق بين مجموعة المتفوقين الأكثر تكيفاً، ومجموعة المتفوقين الأقل تكيفاً في مهارة حل المشكلة. تكونت عينة الدراسة من 99 طالباً من الموهوبين والمتفوقين الملتحقين بالمركز الريادي في عين الباشا. وأشارت النتائج إلى أن التكيف لدى الموهوبين والمتفوقين كان منخفضاً، كما كان التكيف في الجانب الانفعالي أعلى أبعاداً في التكيف لديهم، في حين كان أقلها من الجانب الشخصي. كما أشارت النتائج إلى أن مهارة توليد البدائل كانت أعلى من

مهارة حل المشكلة لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين، في حين كان أقلها مهارة تقييم الحلول المقترحة. كذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر ذي دلالة احصائية لمتغير التكيف على جميع أبعاد مهارة حل المشكلات، كذلك أشارت النتائج إلى وجود أثر ذي دلالة احصائية لمتغير مهارة حل المشكلات على بعدين من أبعاد التكيف هما: التكيف الشخصي والعائلي.

أما دراسة (بركات، 2010) فقد هدفت إلى التعرف على أهم الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية والجسمية التي يستخدمها المعلم للتكيف مع الضغوط المهنية في ضوء متغيرات: الجنس، ونوع المدرسة، والمؤهل العلمي، والتخصص، لهذا الغرض طبق الباحث استبيان من تصميمه على عينة مكونة من (200) معلماً ومعلمة (منهم 100 معلماً و100 معلمة) يدرسون في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة طولكرم. وقد أظهرت النتائج أن المعلمين يستخدمون الاستراتيجيات التكيفية الاجتماعية والنفسية والجسمية على الترتيب لمواجهة الضغوط المهنية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً في مستوى استخدام المعلمين لهذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث في الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية ولصالح الذكور في الاستراتيجية الجسمية، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة احصائياً في استراتيجيات المعلمين التكيفية النفسية والجسمية تبعاً لمتغير نوع المدرسة وذلك لصالح معلمي المرحلة الثانوية، بينما أظهرت عدم وجود فروق في استخدام المعلمين للاستراتيجيات الاجتماعية تبعاً لهذا المتغير، كما أشارت النتائج الراهنة عدم وجود فروق دالة احصائياً في استخدام المعلمين للاستراتيجيات التكيفية النفسية والاجتماعية والجسمية لمواجهة الضغوط المهنية تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي والتخصص.

الدراسات الاجنبية المتعلقة بآليات التكيف

دراسة (Zimmermann, 2012) هدفت إلى تقييم الصحة النفسية وآليات التكيف المتعلقة بالعمل لدى عينة من المعلمين في ألمانيا، وتحليل مدى جاهزيتهم للعمل من خلال المناهج الجامعية والتحقق آليات التكيف مع الضغوط المهنية.

تم أخذ عينة من المعلمين مكونة من 481 معلماً لمادة اللغة الألمانية باستخدام الاستبيان المكون من جزئين الجزء الأول شمل على استبيان الصحة النفسية وهو الضغط المهني واستبيان لآليات التكيف يصف أربعة أنماط لآليات التكيف المتعلقة بالعمل، بالإضافة إلى ذلك بحثت الدراسة عن مدى شعور المعلمين لاستعدادهم لاتمام مهامهم في مهنة التعليم.

بينت نتائج الدراسة أن 44% من المعلمين لديهم ضعف في الصحة النفسية أثناء فترة تدريبهم مقابل 26.3% فقط أظهر أسلوباً صحياً للتكيف في حين أظهر 32.8% أسولباً غير طموح. وأشارت الدراسة إلى مستوى الضغط للمعلمين كان عالياً حيث أن التعرض للمخاطر الصحية النفسية والأنماط التكيفية الغير صحية كانت عاليه، نظراً لأن التدريس هو مهمة شاقة للغاية، فمن الضروري أن تساهم أنظمة تدريب المعلمين والاشراف عليهم في حماية صحتهم النفسية من خلال التركيز على تعزيز المواقف الشخصية الصحية وتزويد المعلمين الشباب بأساليب ومهارات تكيفية تساعدهم في إعدادهم بشكل أفضل للتحديات التي تواجههم في عملهم اليومي، كما أنه يجب أن يكون إدارة الرعاية الصحية الذاتية أيضاً جزءاً من منهج تدريب وتأهيل المعلمين.

أما دراسة (chaturvedi, 2009) فقد هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من بعض المتغيرات الديموغرافية وهي الحالة الاجتماعية والعمر والخبرة ومستوى التعليم، في تحديد الاستراتيجيات التكيفية للضغوط عند المعلمات، وتكونت عينة الدراسة من (150) معلمة في مدينة بوبال في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. بينت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات

دلالة احصائية فعالة للمتغيرات المذكورة (الحالة الاجتماعية والعمر والخبرة) في تحديد استراتيجيات التكيف. وعدم وجود دلالة احصائية للمتغير مستوى التعليم في تحديد استراتيجيات التكيف. المعلمات المتزوجات في الفئة العمرية بين (40–60) ذات تجربة عالية في التعامل بشكل أفضل مع الضغوط المهنية مقارنة مع زملائهن.

18.2 التعقيب على الدراسات السابقة

التعقيب على الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية

من حيث الأهداف: تفاوتت أهداف الدراسات السابقة فيما بينها، إلا أن بعض الدراسات أجمعت على التعرف على الضغوط النفسية التي تتعرض لها عينة الدراسة وتأثيرها عليها كما في دراسة (السيد، 2018) ودراسة (عميري، 2018) ودراسة (شاعة، 2015) ودراسة (صبيرة وكحيلة وناصر، 2014) ودراسة (Moses, 2016). **من حيث العينة:** امتازت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في طبيعة العينة المستهدفة حيث تبين للباحثة أن غالبية الدراسات من ناحية الضغوط النفسية استهدفت عينات من طلبة مثل دراسة (Tawanda Creer et al, 2011) وأكاديميين مثل دراسة (السيد، 2018) ودراسة (شناشنة وهوام، 2017) ودراسة (حنصالي، 2014) ونساء عاملات كدراسة (J.S. AMIRTHA & others, 2020) ومرشدي المدارس كدراسة (McCarthy, Valeria, Lambert, 2010) وبعضها كانت للمعلمين في المدارس الابتدائية. بينما ركزت الدراسة الحالية على عينة المعلمين والمعلمات في المرحلة الثانوية لمحافظة رام الله والبيرة، حيث تواجه مثل هذه الدراسات مشاكل متعددة خاصة في ظل الظروف التي يمر بها الشعب الفلسطيني، وهذا ما يميز الدراسة أيضاً عن الدراسات السابقة. **من حيث الأدوات:** لقد استخدم الباحثون أدوات تناسب الأهداف التي وضعت وتحتاج إلى التحقق منها فقد أجمع الباحثين على استخدام مقاييس خاصة بالضغوط النفسية، إلا أن

بعض الدراسات اتفقت فيما بينها في إعداد الباحث لأداة القياس كما في دراسة (عميري، 2018) ودراسة (شاعة، 2015) ودراسة (شحاته، 2015) ودراسة (صبيرة وكحيلة وناصر، 2014).

التعقيب على الدراسات الخاصة بآليات التكيف:

من حيث الأهداف: فيما يتعلق بآليات التكيف فقد ركزت غالبية الدراسات التعرف على استراتيجيات التكيف مثل دراسة (قرعوش، 2012) ودراسة (بن سكيريفة، 2011). **من حيث العينة:** امتازت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في طبيعة العينة المستهدفة حيث تبين للباحثة أن غالبية الدراسات من ناحية آليات التكيف استهدفت عينات من طلبة مثل دراسة (ابو زيتون وبنات، 2010) وبعضها كانت للمعلمين في المدارس بشكل عام. بينما ركزت الدراسة الحالية على عينة المعلمين والمعلمات في المرحلة الثانوية لمحافظة رام الله والبيرة. **من حيث الأدوات:** لقد استخدم الباحثون أدوات تناسب الأهداف التي وضعت وتحتاج إلى التحقق منها فقد أجمع الباحثين على استخدام مقاييس خاصة بآليات التكيف، إلا أن بعض الدراسات اتفقت فيما بينها في إعداد الباحث لأداة القياس كما في دراسة (Zimmermann, 2012).

التعقيب على الدراسات الخاصة بالضغوط النفسية مع آليات التكيف:

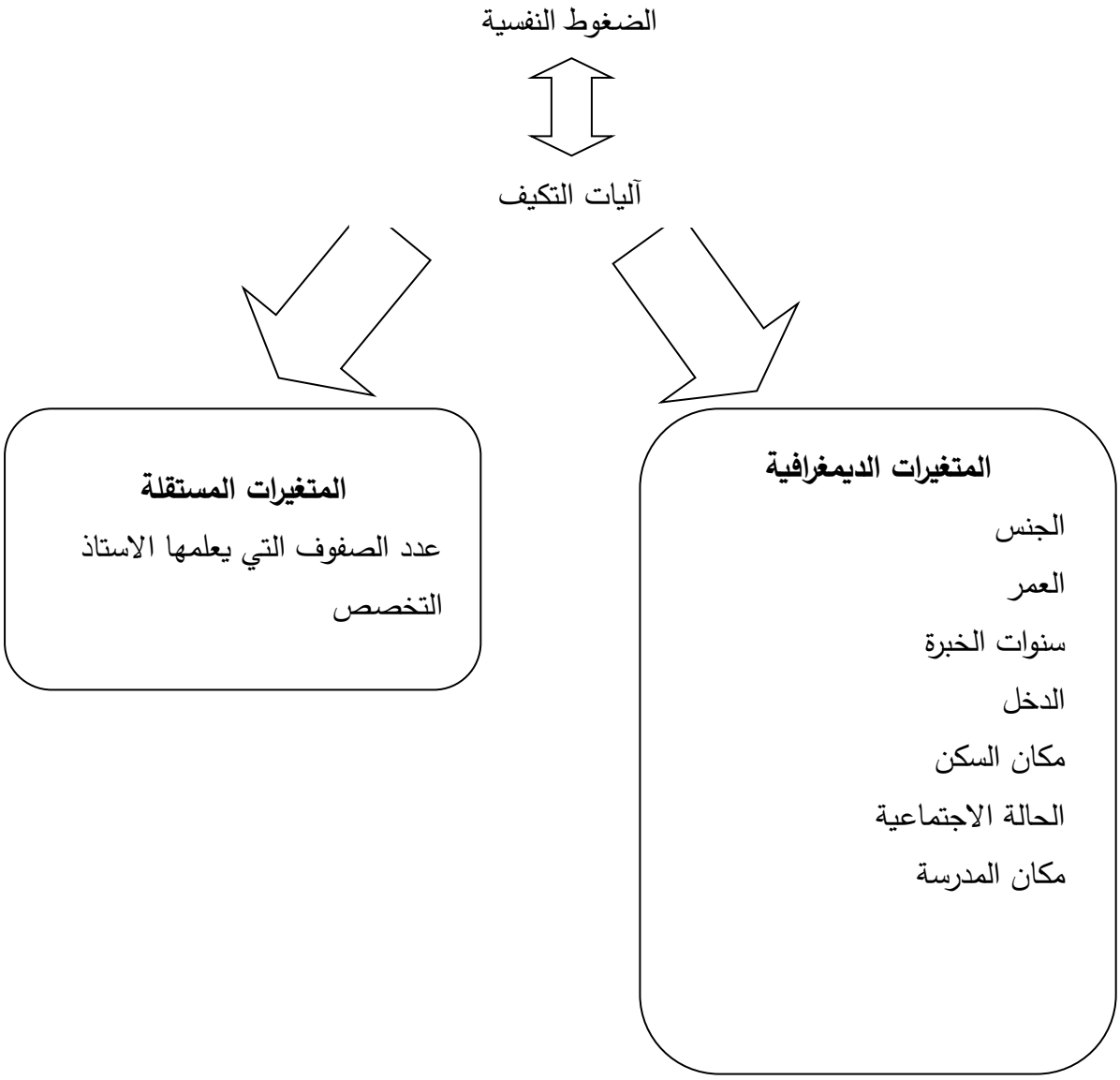
من حيث الأهداف: فيما يتعلق بالضغوط النفسية مع آليات التكيف فقد ركزت غالبية الدراسات التعرف على استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية مثل دراسة (سعيدة، 2019) ودراسة (نصر الدين، 2017) ودراسة (قرعوش، 2012) ودراسة (بن سكيريفة، 2011) أو العلاقة بين الضغوط النفسية والتكيف مثل دراسة (Pi-Chi Chou, Yu-Mei & others, 2011) ودراسة (Laal & Aliramie, 2010). **من حيث العينة:** امتازت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في طبيعة العينة المستهدفة حيث تبين للباحثة أن غالبية الدراسات من ناحية الضغوط النفسية مع آليات التكيف استهدفت عينات من طلبة مثل دراسة (أبو العيش، 2016) ودراسة (البسطامي، 2013) التي تحدثت

عن آباء ذوي الاحتياجات الخاصة، والمرشدين التربويين كدراسة (قرعوش، 2012) وبعضها كانت للمعلمين في المدارس بشكل عام. بينما ركزت الدراسة الحالية على عينة المعلمين والمعلمات في المرحلة الثانوية لمحافظة رام الله والبيرة. **من حيث الأدوات:** لقد استخدم الباحثون أدوات تناسب الأهداف التي وضعت وتحتاج إلى التحقق منها فقد أجمع الباحثين على استخدام مقاييس خاصة بآليات التكيف، إلا أن بعض الدراسات اتفقت فيما بينها في إعداد الباحث لأداة القياس كما في دراسة (البسطامي، 2013)

أما الدراسة الحالية:

فقد كانت حجم العينة (320) معلماً ومعلمة من مجتمع الدراسة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة الدراسة. ومن حيث استخدام المنهج الوصفي الارتباطي فقد استخدمت دراسة (شاعة، 2015)، ودراسة (McCarthy, Valeria, Lambert, 2010)، ودراسة (chaturvedi, 2009)، ودراسة (قرعوش، 2012)، ودراسة (Pi-Chi Chou, Yu-Mei & others, 2011)، ودراسة (Laal & Aliramie, 2010)، وقد استخدمت هذه الدراسة عدة أدوات للدراسة من ملاحظة ودراسة حالة ومقاييس شخصية. وتميزت الدراسة الحالية بأنها استخدمت المنهج الارتباطي واشتملت أدواته على الاستبانة، إضافة إلى أنها طبقت على مجتمع معلمي المرحلة الثانوية لمدارس محافظة رام الله والبيرة في فلسطين.

الإطار المفاهيمي:



الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أداة الدراسة
- صدق أداة الدراسة
- ثبات أداة الدراسة
- اجراءات الدراسة
- المعالجة الاحصائية
- أخلاقيات الدراسة
- معيقات الدراسة

3. الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً التي اتبعتها الباحثة في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أداة الدراسة(الاستبانة)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

1.3 منهج الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي. ويعرف بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل من الباحثة فيها. والتي تحاول الباحثة من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين مكونات والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة بالفحص والتحليل (ملحم، 2000).

2.3 مجتمع الدراسة

تألف مجتمع الدراسة من جميع معلمي المرحلة الثانوية وهي بحسب وزارة التربية والتعليم الفلسطينية تشتمل على مرحلة الأول الثانوي والثاني ثانوي "التوجيهي" في المدارس الحكومية والخاصة في محافظة رام الله والبيرة، والبالغ عددهم (1697)،732 ذكور، 965 اناث وقد تم ذكر أسماء المدارس الحكومية والخاصة التي شملتها العينة في الملاحق.

تتمثل شروط الاشتراك بالدراسة كألتي

- المدرسين للصفوف الأول الثانوي والثاني ثانوي "التوجيهي"
- المدارس الحكومية والخاصة في محافظة رام الله والبيرة،

3.3 عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على (320) معلماً وهي مكونة من المعلمون والمعلمات الذين يدرسوا المرحلة الثانوية موزعين على مدارس محافظة رام الله والبيرة، أي بنسبة 18.5% من مجتمع الدراسة. وقد تم حساب العينة عن طريق معادلة Cochran formula كما يلي:

Male Number: 732/1697*314=135.44

Female Number: 965/1697*314=178.56

ويتبين مجموع العينة التي يجب أن تؤخذ هي (314) تم تقريبها إلى (320) فرداً من أفراد المجتمع. وتم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية.

وصف متغيرات أفراد العينة

يبين الجدول (1.3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس أن نسبة 42.5% للذكور، ونسبة 57.5% للإناث. ويبين متغير عدد الأولاد أن نسبة 22.5% لا يوجد، ونسبة 58.4% من 1-4 أولاد، ونسبة 19.1% خمسة اولاد فأكثر. ويبين متغير نوع السكن أن نسبة 81.3% ملك، ونسبة 18.7% إيجار. ويبين متغير المؤهل العلمي أن نسبة 9.7% للدبلوم، ونسبة 73.4% للبكالوريوس، ونسبة 16.9% لماجستير فاعلى. ويبين متغير العمر أن نسبة 15.9% لأقل من 30 عام، ونسبة 45% من 30- أقل من 40 عام، ونسبة 27.2% من 40- أقل من 50 عام، ونسبة 11.9% ل50 عام فأكثر. ويبين متغير سنوات الخبرة أن نسبة 15.9% من عام- أقل من 5 أعوام، ونسبة

23.4% من 5- أقل من 10 أعوام، ونسبة 60.6% من 10 أعوام فأكثر. ويبين متغير التخصص ان نسبة 28.8% للعلوم، ونسبة 10.6% للعلوم الانسانية، ونسبة 9.1% للتربية الاسلامية، ونسبة 8.1% للإدارة والريادة، ونسبة 12.5% للغة الانجليزية، ونسبة 12.5% للغة العربية، ونسبة 4.7% للتربية الرياضية، ونسبة 8.1% لتكنولوجي، ونسبة 3.1% لصناعي، ونسبة 2.5% لغير ذلك (فندقي، مهني، زراعي). ويبين متغير الحالة الاجتماعية أن نسبة 87.5% لمتزوج، ونسبة 11.3% للعزاب، ونسبة 1.3% للمطلقين. ويبين متغير الدخل 2.5% لأقل من 2000 شيقل، ونسبة 32.8% من 2000- أقل من 3000 شيقل، ونسبة 64.7% ل3000 شيقل فأكثر. ويبين متغير مكان السكن أن نسبة 56.9% للمدينة، ونسبة 40.9% للقرية، ونسبة 2.2% للمخيم. ويبين متغير عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة أن نسبة 10.3% صف واحد، ونسبة 14.7% لصفين، ونسبة 75% لثلاث صفوف فأكثر.

جدول (1.3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	136	42.5
	أنثى	184	57.5
	المجموع	320	100.0
عدد الأولاد	لا يوجد	72	22.5
	من 1-4 أولاد	187	58.4
	خمسة أولاد فأكثر	61	19.1
	المجموع	320	100.0
نوع السكن	ملك	260	81.3
	إيجار	60	18.7
	المجموع	320	100.0
المؤهل العلمي	دبلوم	31	9.7
	بكالوريوس	235	73.4
	ماجستير فأكثر	54	16.9
	المجموع	320	100.0
العمر	أقل من 30 عام	51	15.9
	من 30- أقل من 40 عام	144	45.0
	من 40- أقل من 50 عام	87	27.2
	50 عام فأكثر	38	11.9
	المجموع	320	100.0
سنوات الخبرة	من عام - أقل من 5 أعوام	51	15.9
	من 5- أقل من 10 أعوام	75	23.4
	من 10 أعوام فأكثر	194	60.6
	المجموع	320	100.0
التخصص	العلوم	92	28.8
	العلوم الانسانية	34	10.6
	التربية الاسلامية	29	9.1
	أدارة وريادة	26	8.1
	لغة انجليزية	40	12.5
	لغة عربية	40	12.5
	تربية رياضية	15	4.7
	تكنولوجي	26	8.1
	صناعي	10	3.1
	غير ذلك (فندقي، مهني، زراعي)	8	2.5
	المجموع	320	100.0

الحالة الاجتماعية	متزوج	280	87.5
	أعزب	36	11.3
	مطلق	4	1.3
	المجموع	320	100.0
الدخل	أقل من 2000 شيقل	8	2.5
	2000- أقل من 3000 شيقل	105	32.8
	3000 شيقل فأكثر	207	64.7
	المجموع	320	100.0
مكان السكن	مدينة	182	56.9
	قرية	131	40.9
	مخيم	7	2.2
	المجموع	320	100.0
عدد الصفوف التي يعلمها المعلم/ة	صف واحد	33	10.3
	صفين	47	14.7
	ثلاث صفوف فأكثر	240	75.0
	المجموع	320	100.0

4.3 أداة الدراسة

تم إعداد مقياس الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية بالاستعانة بالمقاييس والدراسات السابقة والأدب التربوي؛ كي يستخدم لقياس الضغوط النفسية، والكشف عن آليات التكيف معها لدى معلمي المرحلة الثانوية.

1.4.3خطوات بناء المقياس:

تم اتباع عدداً من الخطوات من أجل بناء هذا المقياس وتطبيقه كالتالي:

- تمت مطالعة مجموعة من المقاييس العربية الخاصة بالضغوط النفسية ومصادرها وآليات التكيف معها لدى المعلمين بصورة عامة وفقاً لدراسة (محمد، 1999) ودراسة (نصر الدين، 2017).

- تم تحديد الأبعاد الرئيسية لكل مجال من مجالات المقياسان، وهما: الضغوط النفسية لدى المعلمين، وآليات التكيف مع الضغوط النفسية. وأخذه كاملاً ومعالجته وصياغة مفردات كل بعد من أبعاد المقياس بما يتناسب مع مجتمع الدراسة.

يشكل كل سؤال جملة تقريرية، يكون على المفحوص أن يحدد موافقته عليها، والتي تتراوح بين موافق بشدة ومعارض بشدة، بحيث تقدر الدرجة المتحصل عليها بتقديرات من 1 إلى 5 على التوالي على مقياس مصادر الضغوط النفسية، وآليات التكيف مع الضغوط النفسية أيضاً.

- تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين وعددهم (13) محكماً حملة الدكتوراه والأساتذة في تخصصات الصحة النفسية والخدمة الاجتماعية وعلم النفس المعرفي والارشاد التربوي والنفسي.
- مرحلة وضع المقياس في صورته النهائية، وقد كانت على النحو الآتي:

أولاً: جزء التعريف بالمقياس، وقد ضم الجهة المعدة له وتعليمات المجيبين.

ثانياً: جزء البيانات الشخصية وهو القسم الأول: وقد ضم الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعلمها المعلم/ة.

ثالثاً: المفردات، وقد بلغ عدد أسئلة المقياس 56 سؤال، موزعة على محورين رئيسيين هما:

- القسم الثاني: الضغوط النفسية لدى المعلمين، ويتكون من أربعة محاور:
  - محور الضغوط الإدارية لدى المعلمين ويتكون من 7 أسئلة.
  - محور الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم ويتكون من 7 أسئلة.
  - محور الضغوط المرتبطة بعملية التدريس ويتكون من 7 أسئلة.

- محور الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء ويتكون من 7 أسئلة.

- القسم الثالث: آليات التكيف مع الضغوط النفسية ويتكون من الآليات التي يمكن استخدامها مع الضغوط النفسية مكون من 28 سؤال.

2.4.3 صدق أداة الدراسة

قامت الباحثة بتصميم الاستبانة بصورتها الأولية، ومن ثم تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على المشرف ومجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، حيث وزعت الباحثة الاستبانة على عدد من المحكمين (13) محكماً، حيث طلب منهم إبداء الرأي في فقرات الاستبانة من حيث: مدى وضوح لغة الفقرات وسلامتها لغوياً، ومدى شمول الفقرات للجانب المدروس، وإضافة أي معلومات أو تعديلات أو فقرات يرونها مناسبة، ووفق هذه الملاحظات تم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية.

من ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة ويدل على أن هناك التساق داخلي بين الفقرات. والجداول التاليةتبين ذلك:

جدول (2.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.347**	0.000	11	0.426**	0.000	21	0.348**	0.000
2	0.531**	0.000	12	0.305**	0.000	22	0.484**	0.000
3	0.533**	0.000	13	0.403**	0.000	23	0.585**	0.000
4	0.483**	0.000	14	0.500**	0.000	24	0.601**	0.000
5	0.534**	0.000	15	0.506**	0.000	25	0.538**	0.000
6	0.437**	0.000	16	0.465**	0.000	26	0.566**	0.000
7	0.522**	0.000	17	0.430**	0.000	27	0.484**	0.000
8	0.406**	0.000	18	0.477**	0.000	28	0.390**	0.000
9	0.341**	0.000	19	0.520**	0.000			
10	0.449**	0.000	20	0.414**	0.000			

** داله احصائية عند 0.001

* داله احصائية عند 0.050

جدول (3.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.277**	0.000	11	0.586**	0.000	21	0.220**	0.000
2	0.285**	0.000	12	0.365**	0.000	22	0.416**	0.000
3	0.288**	0.000	13	0.512**	0.000	23	0.577**	0.000
4	0.323**	0.000	14	0.473**	0.000	24	0.505**	0.000
5	0.227**	0.000	15	0.627**	0.000	25	0.440**	0.000
6	0.540**	0.000	16	0.663**	0.000	26	0.418**	0.000
7	0.456**	0.000	17	0.482**	0.000	27	0.346**	0.000
8	0.493**	0.000	18	0.366**	0.000	28	0.506**	0.000
9	0.502**	0.000	19	0.559**	0.000			
10	0.462**	0.000	20	0.412**	0.000			

** داله احصائية عند 0.001

* داله احصائية عند 0.050

3.4.3 ثبات أداة الدراسة

قامت الباحثة بتصميم الاستبانة بصورتها الأولية، وتوزيعها على عينة استطلاعية تكونت من (28) استمارة وكانت النتائج كما يلي:

جدول (4.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.434*	0.021	11	0.522**	0.004	21	0.629**	0.000
2	0.647**	0.000	12	0.649**	0.000	22	0.649**	0.000
3	0.644**	0.000	13	0.628**	0.000	23	0.822**	0.000
4	0.781**	0.000	14	0.595**	0.001	24	0.856**	0.000
5	0.739**	0.000	15	0.615**	0.000	25	0.645**	0.000
6	0.656**	0.000	16	0.811**	0.000	26	0.648**	0.000
7	0.558**	0.002	17	0.378*	0.047	27	0.547**	0.003
8	0.626**	0.000	18	0.510**	0.006	28	0.709**	0.000
9	0.628**	0.000	19	0.467*	0.012			
10	0.760**	0.000	20	0.650**	0.000			

** داله احصائية عند 0.001

* داله احصائية عند 0.050

قامت الباحثة من التحقق من ثبات الأداة، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات،لمجالات الدراسة حسب معادلة الثبات كرونباخ الفا، وكانت الدرجة الكلية لدرجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة (0.867)، و(0.848) ومستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة، وهذه النتيجة تشير الى تمتع هذه الاداة بثبات يفي بأغراض الدراسة. والجدول التالي يبين معامل الثبات للمجالات والدرجة الكلية.

جدول (5.3): نتائج معامل الثبات للمجالات

المستجيب	المجالات	معامل الثبات
الضغوط النفسية	الضغوط الإدارية لدى المعلمين	0.814
	الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم	0.722
	الضغوط المرتبطة بعملية التدريس	0.781
	الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء	0.817
	الدرجة الكلية	0.867
آليات التكيف مع الضغوط النفسية	الدرجة الكلية	0.848

جدول (6.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.652**	0.000	11	0.427*	0.023	21	0.648**	0.000
2	0.683**	0.000	12	0.610**	0.001	22	0.689**	0.000
3	0.649**	0.000	13	0.399*	0.035	23	0.604**	0.001
4	0.672**	0.000	14	0.382*	0.045	24	0.676**	0.000
5	0.649**	0.000	15	0.752**	0.000	25	0.682**	0.000
6	0.493**	0.008	16	0.721**	0.000	26	0.712**	0.000
7	0.488**	0.008	17	0.642**	0.000	27	0.696**	0.000
8	0.452*	0.016	18	0.753**	0.000	28	0.710**	0.000
9	0.732**	0.000	19	0.495**	0.007			
10	0.614**	0.001	20	0.597**	0.001			

** داله احصائية عند 0.001

* داله احصائية عند 0.050

جدول (7.3): نتائج معامل الثبات للمجالات

المستجيب	المجالات	معامل الثبات
الضغوط النفسية	الضغوط الإدارية لدى المعلمين	0.780
	الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم	0.708
	الضغوط المرتبطة بعملية التدريس	0.744
	الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء	0.821
	الدرجة الكلية	0.831
آليات التكيف مع الضغوط النفسية	الدرجة الكلية	0.803

5.3 إجراءات الدراسة

قامت الباحثة بتطبيق الأداة على أفراد عينة الدراسة، وبعد أن اكتملت عملية تجميع الاستبيانات من أفراد العينة بعد إجابتهم عليها بطريقة صحيحة، تبين للباحثة أن عدد الاستبيانات المستردة الصالحة والتي خضعت للتحليل الإحصائي: (320) استبانه، وقد تم توزيع 400 استبانة، بلغت نسبة الاستجابة 100%.

6.3 المعالجة الإحصائية

بعد جمع الاستبيانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تم ترميزها (إعطائها أرقامتا معينة)، وذلك تمهيدا لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقا لأسئلة الدراسة بيانات الدراسة، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، واختبار (ت) (t- test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS) (Statistical Package For Social Sciences).

7.3 أخلاقيات الدراسة

من أجل الحفاظ على أخلاقيات البحث العلمي تم أخذ موافقة من إدارة الجامعة في المباشرة بالدراسة واستخدام أداة الدراسة وتوزيعها وجمعها، وأخذ كتاب تسهيل مهمه وعرضه على وزارة التربية والتعليم للمباشرة بتوزيع أداة الدراسة على عينة الدراسة وهم معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة، وقد تم ذلك عن طريق أداة الدراسة وهي الاستبانة حيث تم طباعتها على أوراق والذهاب إلى المدارس وأخذ الإذن من مديري المدارس للتحدث مع المعلمين وشرح أداة الدراسة وماهيتها، وقد استغرق فترة من تاريخ 2020/2/16 وانتهى التوزيع بتاريخ 2020/2/25. تم الحصول على موافقة أفراد مجتمع الدراسة شفهياً، وتم التعامل بسرية مع المعلومات التي تم الحصول عليها.

8.3 معيقات الدراسة:

واجهت الباحثة الكثير من الصعوبات على الصعيد الأدبي والصعيد العملي وفيما يلي بعض من فيض هذه الصعوبات:

- شح الدراسات والكتب والمجلات (بحسب علم الباحثة) التي تحدثت عن الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية وهذا بدوره جعل من الصعب ايجاد دراسات متعلقة بصلب الموضوع مما اضطر بالباحثة إلى وضع بعض الدراسات التي تتحدث عن الضغوط النفسية و/أو آليات التكيف لغير معلمي المرحلة الثانوية وهذا جعل الدراسة في موضع ضعف مبرر.
- ما يمر به العالم بشكل عام والشعب الفلسطيني بشكل خاص في فترة الجائحة التي اجتاحت العالم وفلسطين، والإغلاقات وتعليق الدوام في المدارس والجامعات الذي حال دون الوصول للعديد من المكتبات والمراجع الأدبية لعل الباحثة تجد ضالتها في إحدى رفوف هذه المكتبات لشح الدراسات والمصادر الأدبية في هذه الدراسة، كما أنها وقد سابقت الوقت في سبيل جمع

البيانات وتحليلها من أفراد المجتمع وهم معلمي الثانوية في محافظة رام الله والبيرة بالتزامن مع الإغلاقات التي لاحت بالأفق.

- واجهت الباحثة صعوبات في التواصل مع مشرفة الدراسة على الصعيد الشخصي، هذا ما عكس سلبياً تجاه الفهم التام لتعليمات المشرفة وتوجيهتها، والتي قامت بدورها وما أوتيت من قوة في دعم مسيرة الدراسة واستكمالها الكترونياً.

الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها

- **تمهيد**
- **عرض النتائج**

4. الفصل الرابع: نتائج الدراسة

1.4 تمهيد

تضمن هذا الفصل عرضا لنتائج الدراسة، التي توصلت إليها الباحثة عن موضوع الدراسة وهو " **الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة** " وبيان أثر كل من المتغيرات من خلال استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة، وتحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها. وحتى يتم تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة تم اعتماد الدرجات التالية:

الدرجة	مدى متوسطها الحسابي
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	3.67-2.34
عالية	3.68 فأعلى

1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ما درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب الأعداد والنسب المؤية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة. حيث تشير النتائج في الجدول رقم (1.4) أن (16) فقرة جاءت الاجابة (موافق بشدة/موافق) بنسبة أعلى من 50%. وحصلت الفقرة "يضايقني عدم احترام الطلبة لبعض المعلمين "على أعلى نسبة مؤية (89.7%)، يليها الفقرة "يضايقني عدم تجاوب الطلبة في الصف" بنسبة مؤية

(85%)، ومن ثم الفقرة "أنزعج حين أشعر بعدم انضباط الطلبة في الصف" والفقرة "يضايقني عدم اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم" بنسبة مؤية (84.1%).

جدول (1.4): الأعداد والنسب المؤية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لدرجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

خثى	الفقرات	موافق بشدة العدد/النسبة	موافق العدد/النسبة	محايد العدد/النسبة	معارض العدد/النسبة	معارض بشدة العدد/النسبة
1	مدير المدرسة لا يهتم كثيراً بشؤون المعلم	(5.3/17)	(11.9/38)	(10/32)	(47.8/153)	(25/80)
2	بعض اللوائح تحمل المعلم أكثر من طاقته	(25.9/83)	(48.4/155)	(12.5/40)	(10.9/35)	(2.2/7)
3	بعض الإداريين يجاملون من يتقرب منهم	(10.3/33)	(44.7/143)	(25.3/81)	(14.7/47)	(5/16)
4	مدير المدرسة لا يمنحني التقدير الذي أستحقه	(3.8/12)	(15.6/50)	(19.7/63)	(41.3/132)	(19.7/63)
5	تمارس إدارة المدرسة ضغوطاً مختلفة على المعلم	(4.4/14)	(25/80)	(19.4/62)	(39.7/127)	(11.6/37)
6	لا أستفيد من ملاحظات موجه المادة التي أدرسها	(7.5/24)	(18.8/60)	(19.1/61)	(41.9/134)	(12.8/41)
7	تزعجني الزيارات المفاجئة للمدير أو موجه المادة التي أدرسها	(10.6/34)	(21.9/70)	(15.9/51)	(35.3/113)	(16.3/52)
8	يضايقني عدم تجاوب الطلبة في	(33.4/107)	(51.6/165)	(5.9/19)	(7.8/25)	(1.3/4)

	الصف					
9	أنزعج حين أشعر بعدم انضباط الطلبة في الصف	(30/96)	(54.1/173)	(8.1/26)	(5.9/19)	(1.9/6)
10	أشعر بأن الطلبة ليس لديهم دافعية للتعلم	(26.9/86)	(49.4/158)	(12.8/41)	(10.6/34)	(0.3/1)
11	يضيع بعض وقت الحصة بسبب الضبط والنظام في الحصة	(14.7/47)	(40.9/131)	(14.1/45)	(25.3/81)	(5/16)
12	يضايقني عدم اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم	(35.3/113)	(48.8/156)	(10.3/33)	(4.7/15)	(0.9/3)
13	يضايقني عدم احترام الطلبة لبعض المعلمين	(34.7/111)	(55/176)	(7.8/25)	(2.2/7)	(0.3/1)
14	يضايقني كثرة عدد الطلبة بالصف	(37.5/120)	(36.9/118)	(10.6/34)	(8.4/27)	(6.6/21)
15	أجد صعوبة في التعامل مع الطلبة عند بدء الدرس	(5/16)	(17.2/55)	(15.9/51)	(44.7/143)	(17.2/55)
16	أجد صعوبة في تدريس مواد غير تخصصي	(16.3/52)	(30/96)	(24.4/78)	(21.9/70)	(7.5/24)
17	يضايقني عدم وجود وقت كاف لتحضير دورسي	(11.6/37)	(36.9/118)	(21.6/69)	(25.3/81)	(4.7/15)
18	أشعر أن الأعمال غير التدريسية تكون على حساب الدروس	(21.6/69)	(44.4/142)	(14.7/47)	(16.9/54)	(2.5/8)
19	يضايقني كثرة	(6.3/20)	(25.9/83)	(18.4/59)	(38.1/122)	(11.3/36)

	مراجعة الطلبة لي بشأن الامتحانات والدرجات					
20	انزعج إذا لم أوفق في الإجابة على أسئلة الطلبة	(13.8/44)	(38.1/122)	(20.3/65)	(21.6/69)	(6.3/20)
21	يضايقني عدم استجابة الطلبة أثناء الشرح	(17.2/55)	(62.8/201)	(7.8/25)	(8.1/26)	(4.1/13)
22	تضايقني مشاعر الغيرة بين المعلمين	(20/64)	(40.6/130)	(22.2/71)	(10.3/33)	(6.9/22)
23	يضايقني عدم التعاون الكافي بين الزملاء	(18.8/60)	(47.5/152)	(15.6/50)	(12.5/40)	(5.6/18)
24	يضايقني ما يحدث من خلافات وتوتر بين الزملاء	(24.7/79)	(48.1/154)	(15.3/49)	(6.9/22)	(5/16)
25	أجد صعوبة في التفاهم مع كثير من الزملاء	(7.2/23)	(17.5/56)	(16.3/52)	(39.7/127)	(19.4/62)
26	يضايقني مهاجمة بعض الزملاء لي دون سبب واضح	(17.8/57)	(30.9/99)	(25.3/81)	(17.8/57)	(8.1/26)
27	يحاول بعض المدرسين الوشاية بي	(6.6/21)	(21.6/69)	(31.3/100)	(30.3/97)	(10.3/33)
28	الخلاف مع أي زميل يضايقني	(25.9/83)	(45.6/146)	(15.3/49)	(8.1/26)	(5/16)

جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لدرجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المؤية
2	الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم	3.9487	0.58513	**عالية**	79.0
4	الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء	3.3536	0.77142	**متوسطة**	67.1
3	الضغوط المرتبطة بعملية التدريس	3.2214	0.64620	**متوسطة**	64.4
1	الضغوط الإدارية لدى المعلمين	2.8647	0.76057	**متوسطة**	57.3
الدرجة الكلية		**3.3471**	**0.50020**	**متوسطة**	**66.9**

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.34) وانحراف معياري (0.500) وهذا يدل على أن درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة جاء بدرجة متوسطة.

ولقد حصل مجال الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم على أعلى متوسط حسابي ومقداره (3.94)، يليه مجال الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء بمتوسط حسابي (3.35)، ومن ثم مجال الضغوط المرتبطة بعملية التدريس بمتوسط حسابي (3.22)، يلها مجال الضغوط الإدارية لدى المعلمين بمتوسط حسابي (2.86).

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مجال الضغوط الإدارية لدى المعلمين.

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط الإدارية لدى المعلمين

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المؤية
2	بعض اللوائح تحمل المعلم أكثر من طاقته	3.85	1.000	**عالية**	77.0
3	بعض الإداريين يجاملون من يتقرب منهم	3.41	1.022	**متوسطة**	68.2
7	تزعجني الزيارات المفاجئة للمدير أو موجه المادة التي أدرسها	2.75	1.261	**متوسطة**	55.0
5	تمارس إدارة المدرسة ضغوطاً مختلفة على المعلم	2.71	1.097	**متوسطة**	54.2
6	لا أستفيد من ملاحظات موجه المادة التي أدرسها	2.66	1.144	**متوسطة**	53.2
4	مدير المدرسة لا يمنحني التقدير الذي أستحقه	2.42	1.086	**متوسطة**	48.4
1	مدير المدرسة لا يهتم كثيراً بشؤون المعلم	2.25	1.116	**منخفضة**	45.0
الدرجة الكلية		**2.8647**	**0.76057**	**متوسطة**	**57.3**

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضغوط الإدارية لدى المعلمين أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.86) وانحراف معياري (0.760) وهذا يدل على أن مستوى الضغوط الإدارية لدى المعلمين جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (3.4) أنفقرة واحدة جاءت بدرجة عالية و(5) فقرات جاءت بدرجة متوسطة، وفقرة واحدة جاءت بدرجة منخفضة. وحصلت الفقرة " بعض اللوائح تحمل المعلم أكثر من طاقته " على أعلى متوسط حسابي (3.85)، ويليها فقرة " بعض الإداريين يجاملون من يتقرب منهم " بمتوسط حسابي (3.41). وحصلت الفقرة "مدير المدرسة لا يهتم كثيراً بشؤون المعلم" على أقل متوسط حسابي (2.25)، يليها الفقرة "مدير المدرسة لا يمنحني التقدير الذي أستحقه" بمتوسط حسابي (2.42).

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مجال الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم.

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المؤية
6	يضايقني عدم احترام الطلبة لبعض المعلمين	4.22	0.704	**عالية**	84.4
5	يضايقني عدم اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم	4.13	0.845	**عالية**	82.6
1	يضايقني عدم تجاوب الطلبة في الصف	4.08	0.903	**عالية**	81.6
2	أنزعج حين أشعر بعدم انضباط الطلبة في الصف	4.04	0.888	**عالية**	80.8
3	أشعر بأن الطلبة ليس لديهم دافعية للتعلم	3.92	0.920	**عالية**	78.4
7	يضايقني كثرة عدد الطلبة بالصف	3.90	1.185	**عالية**	78.0
4	يضيع بعض وقت الحصة بسبب الضبط والنظام في الحصة	3.35	1.154	**متوسطة**	67.0
الدرجة الكلية		**3.9487**	**0.58513**	**عالية**	**79.0**

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.94) وانحراف معياري (0.585) وهذا يدل على أن مستوى الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم جاء بدرجة عالية.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (4.4) أن (6) فقرات جاءت بدرجة عالية وفقرة واحدة جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة "يضايقني عدم احترام الطلبة لبعض المعلمين" على أعلى متوسط حسابي (4.22)، ويليها فقرة "يضايقني عدم اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم" بمتوسط حسابي (4.13). وحصلت الفقرة "يضيع بعض وقت الحصة بسبب الضبط والنظام في الحصة" على أقل متوسط حسابي (3.35)، يليها الفقرة "يضايقني كثرة عدد الطلبة بالصف" بمتوسط حسابي (3.90).

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مجال الضغوط المرتبطة بعملية التدريس.

جدول (5.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط المرتبطة بعملية التدريس

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المؤية
7	يضايقني عدم استجابة الطلبة أثناء الشرح	3.81	0.952	**عالية**	76.2
4	أشعر أن الأعمال غير التدريسية تكون على حساب الدروس	3.66	1.071	**متوسطة**	73.2
6	انزعج إذا لم أوفق في الإجابة على أسئلة الطلبة	3.32	1.141	**متوسطة**	66.4
2	أجد صعوبة في تدريس مواد غير تخصصي	3.26	1.186	**متوسطة**	65.2
3	يضايقني عدم وجود وقت كاف لتحضير دورسي	3.25	1.101	**متوسطة**	65.0
5	يضايقني كثرة مراجعة الطلبة لي بشأن الامتحانات والدرجات	2.78	1.138	**متوسطة**	55.6
1	أجد صعوبة في التعامل مع الطلبة عند بدء الدرس	2.48	1.114	**متوسطة**	49.6
الدرجة الكلية		**3.2214**	**0.64620**	**متوسطة**	**64.4**

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضغوط المرتبطة بعملية التدريس أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.22) وانحراف معياري (0.646) وهذا يدل على أن مستوى الضغوط المرتبطة بعملية التدريس جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (5.4) أن فقرة واحدة جاءت بدرجة عالية و(6) فقرات جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة "يضايقني عدم استجابة الطلبة أثناء الشرح" على أعلى متوسط حسابي (3.81)، ويليها فقرة "أشعر أن الأعمال غير التدريسية تكون على حساب الدروس" بمتوسط حسابي (3.66). وحصلت الفقرة "أجد صعوبة في التعامل مع الطلبة عند بدء الدرس" على أقل متوسط حسابي (2.48)، يليها الفقرة "يضايقني كثرة مراجعة الطلبة لي بشأن الامتحانات والدرجات" بمتوسط حسابي (2.78).

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مجال الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء.

جدول (6.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المؤية
3	يضايقني ما يحدث من خلافات وتوتر بين الزملاء	3.81	1.044	**عالية**	76.2
7	الخلاف مع أي زميل يضايقني	3.79	1.072	**عالية**	75.8
2	يضايقني عدم التعاون الكافي بين الزملاء	3.61	1.097	**متوسطة**	72.2
1	تضايقني مشاعر الغيرة بين المعلمين	3.57	1.126	**متوسطة**	71.4
5	يضايقني مهاجمة بعض الزملاء لي دون سبب واضح	3.33	1.193	**متوسطة**	66.6
6	يحاول بعض المدرسين الوشاية بي	2.84	1.082	**متوسطة**	56.8
4	أجد صعوبة في التفاهم مع كثير من الزملاء	2.53	1.192	**متوسطة**	50.6
الدرجة الكلية		**3.3536**	**0.77142**	**متوسطة**	**67.1**

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.35) وانحراف معياري (0.771) وهذا يدل على أن مستوى الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (6.4) أن فقرة واحدة جاءت بدرجة عالية و(6) فقرات جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة "يضايقني ما يحدث من خلافات وتوتر بين الزملاء" على أعلى متوسط حسابي (3.81)، ويليها فقرة "الخلاف مع أي زميل يضايقني" بمتوسط حسابي (3.79). وحصلت الفقرة "أجد صعوبة في التفاهم مع كثير من الزملاء" على أقل متوسط حسابي (2.53)، يليها الفقرة "يحاول بعض المدرسين الوشاية بي" بمتوسط حسابي (2.84).

2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ما هي آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب الأعداد والنسب المؤية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن واقع مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة. حيث تشير النتائج في الجدول رقم (7.4) أن (19) فقرة جاءت الاجابة (موافق بشدة/موافق) بنسبة أعلى من 50%. وحصلت الفقرة "أركز على المشاكل التي أواجهها وأبحث عن كيفية حلولها" على أعلى نسبة مؤية (93.4%)، يليها الفقرة "أحسن تنظيم وقتي" بنسبة مؤية (92.8%)، ومن ثم الفقرة "أتذكر لحظات سعيدة عرفتها" بنسبة مؤية (85%).

جدول (7.4): الأعداد والنسب المؤية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

الرقم	الفقرات	موافق بشدة العدد/النسبة	موافق العدد/النسبة	محايد العدد/النسبة	معارض العدد/النسبة	معارض بشدة العدد/النسبة
1	أحسن تنظيم وقتي	(29.4/94)	(63.4/203)	(5/16)	(1.9/6)	(0.3/1)
2	أركز على المشاكل التي أواجهها وأبحث عن كيفية حلولها	(28.1/90)	(65.3/209)	(5/16)	(1.3/4)	(0.3/1)
3	أتذكر لحظات سعيدة عرفتها	(29.7/95)	(55.3/177)	(9.7/31)	(4.1/13)	(1.3/4)
4	أذهب إلى اخصائي نفسي	(4.4/14)	(10.6/34)	(17.5/56)	(34.7/111)	(32.8/105)
5	أذهب إلى المسجد/ الكنيسة	(23.1/74)	(40/128)	(24.1/77)	(9.1/29)	(3.8/12)
6	ألوم نفسي لتورطي في المشكلات	(11.9/38)	(40/128)	(27.8/89)	(16.9/54)	(3.4/11)
7	أحاول أن أنام عند مواجهة الضغوط	(6.6/21)	(27.2/87)	(17.8/57)	(36.9/118)	(11.6/37)

8	أختار لنفسي أحد الأطباق من المأكولات المفضلةعند تعرضي للضغوط	(7.5/24)	(29.1/93)	(22.8/73)	(31.6/101)	(9.1/29)
9	أصبح متوتراً عند تعرضي للضغوط	(14.4/46)	(53.8/172)	(13.4/43)	(15.9/51)	(2.5/8)
10	أفكر في التجارب السابقة التي ممرت بها	(15.3/49)	(63.1/202)	(14.1/45)	(6.6/21)	(0.9/3)
11	لا أصدق ما يحدث لي من مشكلات	(7.8/25)	(34.7/111)	(27.5/88)	(25.6/82)	(4.4/14)
12	أصبح أكثر فأكثر عدوانياً	(4.4/14)	(17.5/56)	(19.7/63)	(39.4/126)	(19.1/61)
13	أشتري شيئاً ما لنفسي عند تعرضي للضغوطات	(9.1/29)	(30/96)	(25/80)	(28.8/92)	(7.2/23)
14	أحدد خطة التصرف وأتبعها	(16.5/50)	(55.3/177)	(19.7/63)	(8.1/26)	(1.3/4)
15	ألوم نفسي لعدم معرفة ما أفعلهعند تعرضي للضغوط	(9.4/30)	(45/144)	(22.2/71)	(18.1/58)	(5.3/17)
16	أجهد نفسي على تحليل الوضع	(11.6/37)	(45.9/147)	(21.3/68)	(17.8/57)	(3.4/11)
17	أفكر فيما يحدث لي أو ما شعرت به	(15.9/51)	(61.9/198)	(13.8/44)	(6.6/21)	(1.9/6)
18	أذهب للتنزه عندما اكون مضغوطاً	(15.3/49)	(45.9/147)	(19.1/61)	(17.2/55)	(2.5/8)
19	أشعر بسوء تكيفي مع الموقف الضاغط التي اتعرض له	(8.8/28)	(37.2/119)	(25.6/82)	(25.6/82)	(2.8/9)
20	أتكلم مع شخص أقدر نصائحه	(22.2/71)	(57.8/185)	(12.8/41)	(5/16)	(2.2/7)
21	أحلل المشاكل قبل رد	(14.4/46)	(58.8/188)	(17.5/56)	(8.4/27)	(0.9/3)

	فعلي					
22	أغضب عند تعرضي للضغوط النفسية	(12.5/40)	(51.3/164)	(17.5/56)	(16.3/52)	(2.5/8)
23	أخاف من المستقبل	(13.1/42)	(30/96)	(20.9/67)	(25.6/82)	(10.3/33)
24	أقوم بمجهود إضافي لتسيير الأمور	(23.8/76)	(59.7/191)	(9.7/31)	(4.7/15)	(2.2/7)
25	أحاول إيجاد مجموع من الحلول المختلفة للمشاكل التي أواجهها	(19.7/63)	(67.5/216)	(6.9/22)	(5/16)	(0.9/3)
26	أعاتب أشخاص آخرين	(8.4/27)	(32.2/103)	(22.5/72)	(30.3/97)	(6.6/21)
27	أحاول تنظيم نفسي لأتحكم أفضل	(20/64)	(61.9/198)	(11.3/36)	(6.3/20)	(0.6/2)
28	أشعربالحزن أثناء تعرضي للضغوط النفسية	(15.9/51)	(48.4/155)	(16.9/54)	(15.9/51)	(2.8/9)

وقامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن واقع مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة.

جدول (8.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المؤية
1	أحسن تنظيم وقتي	4.20	0.640	عالية	84.0
2	أركز على المشاكل التي أواجهها وأبحث عن كيفية حلولها	4.20	0.610	عالية	84.0
3	أتذكر لحظات سعيدة عرفتها	4.08	0.815	عالية	81.6
25	أحاول إيجاد مجموع من الحلول المختلفة للمشاكل التي أواجهها	4.00	0.743	عالية	80.0
24	أقوم بمجهود إضافي لتسيير الأمور	3.98	0.849	عالية	79.6
27	أحاول تنظيم نفسي لأتحكم أفضل	3.94	0.786	عالية	78.8
20	أتكلم مع شخص أقدر نصائحه	3.93	0.863	عالية	78.6
10	أفكر في التجارب السابقة التي ممرت بها	3.85	0.788	عالية	77.0
17	أفكر فيما يحدث لي أو ما شعرت به	3.83	0.838	عالية	76.6
21	أحلل المشاكل قبل رد فعلي	3.77	0.831	عالية	75.4
14	أحدد خطة التصرف وأتبعها	3.76	0.857	عالية	75.2
5	أذهب إلى المسجد/ الكنيسة	3.70	1.041	عالية	74.0
9	أصبح متوتراً عند تعرضي للضغوط	3.62	0.998	متوسطة	72.4
28	أشعربالحزن أثناء تعرضي للضغوط النفسية	3.59	1.026	متوسطة	71.8
22	أغضب عند تعرضي للضغوط النفسية	3.55	0.988	متوسطة	71.0
18	أذهب للتنزه عندما اكون مضغوطاً	3.54	1.025	متوسطة	70.8
16	أجهد نفسي على تحليل الوضع	3.44	1.022	متوسطة	68.8
6	ألوم نفسي لتورطي في المشكلات	3.40	1.012	متوسطة	68.0
15	ألوم نفسي لعدم معرفة ما أفعله عند تعرضي للضغوط	3.35	1.049	متوسطة	67.0
19	أشعر بسوء تكيفي مع الموقف الضاغط التي اتعرض له	3.23	1.019	متوسطة	64.6
11	لا أصدق ما يحدث لي من مشكلات	3.16	1.034	متوسطة	63.2
23	أخاف من المستقبل	3.10	1.220	متوسطة	62.0
26	أعاتب أشخاص آخرين	3.06	1.107	متوسطة	61.2
13	أشتري شيئاً ما لنفسي عند تعرضي للضغوطات	3.05	1.113	متوسطة	61.0
8	أختار لنفسي أحد الأطباق من المأكولات المفضلة	2.94	1.127	متوسطة	58.8

	عند تعرضي للضغوط				
7	أحاول أن أنام عند مواجهة الضغوط	2.80	1.154	**متوسطة**	56.0
12	أصبح أكثر فأكثر عدوانياً	2.49	1.117	**متوسطة**	49.8
4	أذهب إلى اخصائي نفسي	2.19	1.136	**منخفضة**	43.8
الدرجة الكلية		**3.4914**	**0.42912**	**متوسطة**	**69.8**

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.49) وانحراف معياري (0.429) وهذا يدل على أن مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (8.4) أن (12) فقرة جاءت بدرجة عالية، و(15) فقرة جاءت بدرجة متوسطة وفقرة واحدة جاءت بدرجة منخفضة. وحصلت الفقرة "أحسن تنظيم وقتي" والفقرة "أركز على المشاكل التي أواجهها وأبحث عن كيفية حلولها" على أعلى متوسط حسابي (4.20)، ويليها الفقرة "أتذكر لحظات سعيدة عرفتها" بمتوسط حسابي (4.08). وحصلت الفقرة "أذهب إلى اخصائي نفسي" على أقل متوسط حسابي (2.19)، يليها الفقرة "أصبح أكثر فأكثر عدوانياً" بمتوسط حسابي (2.49).

3.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

هل توجد علاقة ارتباطية احصائية بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وآليات التكيف في محافظة رام الله والبيرة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحويله لفرضية التالية:

يوجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وآليات التكيف في محافظة رام الله والبيرة.

تم فحص الفرضية بحساب معامل ارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وآليات التكيف في محافظة رام الله والبيرة.

جدول (9.4): معامل ارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية للعلاقة بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وآليات التكيف في محافظة رام الله والبيرة

المتغيرات		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
آليات التكيف مع الضغوط النفسية	الضغوط الإدارية لدى المعلمين	0.182	0.001
	الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم	0.357	0.000
	الضغوط المرتبطة بعملية التدريس	0.426	0.000
	الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء	0.443	0.000
	الدرجة الكلية للضغوط النفسية	0.482	0.000

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية (0.482)، ومستوى الدلالة (0.000)، أي أنه توجد علاقة طردية ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \geq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وآليات التكيف في محافظة رام الله والبيرة. أي أنه كلما زادت درجة الضغوط النفسية زاد ذلك من مستوى استعمال آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة. والعكس صحيح. وكذلك تبين وجود علاقة طردية بين درجة الضغوط الإدارية لدى المعلمين وآليات التكيف معها، حيث بلغ معامل ارتباط

بيرسون (0.182) ومستوى الدلالة (0.001). وتبين أيضا وجود علاقة طردية بين درجة الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم وآليات التكيف معها، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.357) ومستوى الدلالة (0.000). وتبين أيضا وجود علاقة طردية بين درجة الضغوط المرتبطة بعملية التدريس وآليات التكيف معها، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.426) ومستوى الدلالة (0.000). وتبين أيضا وجود علاقة طردية بين درجة الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء وآليات التكيف معها، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.443) ومستوى الدلالة (0.000). وتبين أن العلاقة بين الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء وآليات التكيف معها حصلت علاقة أقوى من الضغوط الأخرى، يليها العلاقة الضغوط المرتبطة بعملية التدريس وآليات التكيف معها، ومن ثم العلاقة بين الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم وآليات التكيف، يليه العلاقة بين الضغوط الإدارية لدى المعلمين وآليات التكيف معها.

4.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

هل يختلف درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة وآليات التكيف معها حسب متغيرات الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة ؟

تم فحص السؤال بحساب نتائج اختبار "ت" وتحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة وآليات التكيف معها حسب متغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة).

جدول (10.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) لاستجابة أفراد العينة في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة وآليات التكيف معها حسب متغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة)

المتغيرات		الضغوط النفسية			آليات التكيف		
		المتوسط الحسابي	قيمة"F,t"	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	قيمة"F,t"	مستوى الدلالة
الجنس	ذكر	3.3676	0.631	0.528	3.4761	0.548	0.584
	أنثى	3.3319			3.5027		
عدد الأولاد	لا يوجد	3.3388	0.707	0.494	3.5035	1.098	0.335
	من 1-4 أولاد	3.3281			3.4652		
	خمسة أولاد فأكثر	3.4151			3.5574		
نوع السكن	ملك	3.3551	0.594	0.553	3.4985	0.614	0.540
	إيجار	3.3125			3.4607		
المؤهل العلمي	دبلوم	3.2569	1.012	0.365	3.5311	0.163	0.850
	بكالوريوس	3.3702			3.4894		
	ماجستير فأكثر	3.2983			3.4775		
العمر	أقل من 30 عام	3.2066	2.247	0.083	3.4902	2.513	0.059
	من 30- أقل من 40 عام	3.3646			3.5213		
	من 40- أقل من 50 عام	3.4236			3.5193		
	50 عام فأكثر	3.2942			3.3158		
سنوات الخبرة	من عام - أقل من 5 أعوام	3.2045	3.268	0.039*	3.5042	0.490	0.613
	من 5- أقل من 10 أعوام	3.3138			3.5295		
	من 10 أعوام فأكثر	3.3975			3.4733		
التخصص	العلوم	3.3723	0.786	0.630	3.4592	0.861	0.560
	العلوم الانسانية	3.4338			3.5147		

	التربية الاسلامية	3.2377			3.4569		
	أدارة وريادة	3.4038			3.4217		
	لغة انجليزية	3.3652			3.6054		
	لغة عربية	3.4107			3.5795		
	تربية رياضية	3.2810			3.4381		
	تكنولوجي	3.1978			3.3901		
	صناعي	3.2464			3.4857		
	غير ذلك (فندقي، مهني، زراعي)	3.2277			3.5402		
الحالة الاجتماعية	متزوج	3.3628	2.113	0.123	3.4992	1.994	0.138
	أعزب	3.2748			3.4772		
	مطلق	2.9018			3.0714		
الدخل	أقل من 2000 شيقل	3.4107	0.280	0.756	3.5446	1.854	0.158
	2000- أقل من 3000 شيقل	3.3194			3.5544		
	3000 شيقل فأكثر	3.3587			3.4574		
مكان السكن	مدينة	3.3609	0.563	0.570	3.5475	4.573	0.011*
	قرية	3.3378			3.4286		
	مخيم	3.1633			3.2092		
عدد الصفوف التي يعلمها المعلم/ة	صف واحد	3.3128	0.394	0.675	3.4026	2.111	0.123
	صفين	3.4035			3.5942		
	ثلاث صفوف فأكثر	3.3408			3.4835		

* دال احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" "ف" للدرجة الكلية لدرجة الضغوط النفسية ومستوى الدلالة غير دال احصائياً لمتغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر،

التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة)، أي أنه لا توجد فروق في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة)، وتبين وجود فروق في متغير سنوات الخبرة حيث أن قيمة "ف" للدرجة الكلية بلغت (3.268) ومستوى الدلالة (0.039) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير سنوات الخبرة، حيث كانت الفروق بين من 10 اعوام فأكثر ومن عام –أقل من 5 أعوام لصالح من 10 أعوام فأكثر.

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" "ف" للدرجة الكلية لآليات التكيف مع الضغوط النفسية ومستوى الدلالة غير دال احصائياً لمتغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة)، أي أنه لا توجد فروق في آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة)، وتبين وجود فروق في متغير مكان السكن حيث أن قيمة "ف" للدرجة الكلية بلغت (4.573) ومستوى الدلالة (0.011) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير مكان السكن، حيث كانت الفروق بين المدينة والقرية لصالح المدينة، وبين المدينة والمخيم لصالح المدينة.

وقامت الباحثة بعمل تحليل خط الانحدار البسيط (Simple Regression) لفحص مقدار تأثير هذه المتغيرات على درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة وآليات التكيف معها. وهي كما يلي:

نتائج الفرضية الأولى:

يوجد تأثير ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) للمتغير سنوات الخبرة على درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة.

تم عمل تحليل ميل خط الانحدار البسيط (Simple Regression) لفحص تأثير متغير سنوات الخبرة درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة، وهي كما يلي:

جدول(11.4): تحليل ميل خط الانحدار المتعدد (Multiple Regression) لفحص تأثير متغير سنوات الخبرة درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.604	1	1.604	6.522	0.011
داخل المجموعات	78.211	318	0.246		
المجموع	79.815	319			
المتغير	**قيمةB**	**قيمة t**	**الدلالة الاحصائية**		
(Constant)	3.117	33.039	0.000		
سنوات الخبرة	0.094	2.554	0.011		
قيمة R2	**2**				

يتبين من خلال الجداول السابق أن قيمة (R^2) بلغت 2%، وهذا يدل أن نسبة تفسير المتغير المستقل للمتغير التابع (الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة) بلغت 2%، أي أنه يوجد العديد المتغيرات التي لها تأثير غير مشمولة بالمتغيرات المستقلة. وتبين من خلال قيمة ف (6.522) ومستوى الدلالة (0.011) أي أن المتغير سنوات الخبرة يوجد لها تأثير على المتغير التابع (الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة).

وبعد فحص قيم ت تبين أنه يوجد تأثير طردي لمتغير سنوات الخبرة حيث تبين أن قيمة ت (2.554) ومستوى الدلالة (0.011). أي انه كلما زاد عدد سنوات الخبرة زاد ذلك من درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة.

نتائج الفرضية الثانية:

يوجد تأثير ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) للمتغير مكان السكن على آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة.

وتم عمل تحليل ميل خط الانحدار البسيط (Simple Regression) لفحص تأثير متغير مكان السكن آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة، وهي كما يلي:

جدول(12.4): تحليل ميل خط الانحدار المتعدد (Multiple Regression) لفحص تأثير متغير مكان السكن آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.591	1	1.591	8.851	0.003
داخل المجموعات	57.152	318	0.180		
المجموع	58.743	319			
المتغير	**قيمةB**	**قيمة t**	**الدلالة الاحصائية**		
(Constant)	3.681	54.104	0.000		
مكان السكن	−0.131	−2.975	0.003		
قيمة R2	**2.7**				

يتبين من خلال الجداول السابق أن قيمة (R^2) بلغت 2.7%، وهذا يدل أن نسبة تفسير المتغير المستقل للمتغير التابع (آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة) بلغت 2.7%، أي أنه يوجد العديد المتغيرات التي لها تأثير غير مشمولة بالمتغيرات المستقلة. وتبين من خلال قيمة ف (8.851) ومستوى الدلالة (0.003) أي أن المتغير مكان السكن

يوجد لها تأثير على المتغير التابع (آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة).

وبعد فحص قيم ت تبين أنه يوجد تأثير سلبي لمتغير مكان السكن حيث تبين أن قيمة ت (2.554) ومستوى الدلالة (0.011). أي انه كلما انه انتقل من المخيم إلى المدينة زاد ذلك من آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة.

الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات

- **مناقشة نتائج الدراسة**
- **التوصيات**

5. الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات

تمهيد

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لمناقشة نتائج الدراسة، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها.

1.5 مناقشة نتائج الدراسة

قبل مناقشة نتائج الدراسة لا بد من الإشارة إلى أن المعالجة الراهنة تتناول متغيرات نفسية واجتماعية بالغة التعقيد، وبالتالي لا بد من مناقشة النتائج في إطار العلاقات الخاصة لمتغيرات الدراسة، فالضغوط النفسية باعتبارها من أهم متغيرات السياق النفسي والاجتماعي والتي تقوم بالتأثير على معلمي المرحلة الثانوية وتترك آثاراً سلبية ظاهرة عليهم، في المقابل فإن آليات التكيف تعد من أهم المتغيرات النفسية التي تقوم بدور الحماية والوقاية من الدور السلبي الذي تقوم به الضغوط النفسية، وخفض تأثيرها السلبي على الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية وبالتالي فإن مناقشة النتائج اعتمدت على المعطيات النفسية والاجتماعية للمعلمين وكونهم معلمو المرحلة الثانوية وهذا ما يزيد من وطأة الضغوط النفسية عليهم.

1.1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول

ما درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة؟

يلاحظ من الجدول (1.4) أن أكثر الضغوط النفسية انتشاراً لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تمثلت وفقاً لكل مجال بحسب ما يلي: مجال الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم على أعلى متوسط حسابي ومقداره (3.94) بنسبة (79%) معبرة عن درجة عالية، يليه مجال الضغوط

المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء بمتوسط حسابي (3.35) بنسبة (67.1%) معبرة عن درجة متوسطة، ومن ثم جاء في المرتبة الثالثة مجال الضغوط المرتبطة بعملية التدريس بمتوسط حسابي (3.22) nبنسبة (64.4%) معبرة عن درجة متوسطة، يلها في المرتبة الرابعة مجال الضغوط الإدارية لدى المعلمين بمتوسط حسابي (2.86) بنسبة (57.3%) معبرة عن درجة متوسطة، أما عن الدرجة الكلية للضغوط النفسية فقد جاءت بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.34) وبنسبة (66.9%) مع انحراف معياري قدره (0.50).

وهذا ما يتفق مع ما كشفت عنه نتائج دراسة (قرعوش، 2012) التي بينت أن متوسط درجات الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين جاءت بدرجة متوسطة، كما أنها اختلفت قليلاً في ترتيب المجالات حيث جاءت بالنسبة للضغوط النفسية في المرتبة الأولى كانت الضغوطات النفسية المتعلقة بالمعلمين، وهذا ما يتوافق أيضاً مع دراسة (A. Azwan & others, 2019) التي خلصت إلى أن الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمين للغة الانجليزية في ماليزيا كانت بسبب التعامل مع الطلاب ذوي الكفاءات المنخفضة في اللغة الانجليزية كان السبب الرئيسي للضغط النفسي في تدريس اللغة الانجليزية ومن ثم السلوكيات التخريبية التي يقوم بها الطلبة. واتفقت النتائج مع دراسة (Prasad & others, 2016) التي حللت بين معلمي المدارس المنتسبين إلى مدارس CBSE من النساء والرجال لتقييم الضغوط النفسية وقد أظهرت الدراسة أن الضغط النفسي جاء بدرجة متوسطة وكان المجال الأول هو سلوك الطلاب الذي يزيد من الضغوط النفسية للمعلمين النساء والرجال. ودراسة (بدران، 2017) التي اتفقت مع النتيجة في أن أهم مصدر للضغوط المهنية كان الطلبة فقد فصلها من ناحية الأداء السيء في الامتحانات، والتخطيط اليومي، وتصحيح الاختبارات، والضوضاء أثناء التدريس وغيرها. واتفقت ايضاً هذه النتيجة مع دراسة (قريطع، 2017) حيث أشارت إلى وجود مستوى متوسط

من الضغوط النفسية لدى المعلمين. واتفقت النتيجة مع دراسة (العنزي، 2014) حيث بينت أن مستوى الضغوط النفسية جاء بمستوى متوسط لدى المعلمين على جميع أبعاد المقياس وعلى المقياس ككل.

يلاحظ من خلال النتائج لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضغوط الإدارية لدى المعلمين أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.86) وانحراف معياري (0.760) وهذا يدل على أن مستوى الضغوط الإدارية لدى المعلمين جاء بدرجة متوسطة. كما وتشير النتائج أن أكثر الضغوط الإدارية كانت أن المعلم يحمل لوائح وقوانين أكثر من طاقته، وأن بعض الإداريين يجاملون من يتقرب منهم، فقد أشار (أحمد، 2006) ان المعلم يقوم بأدوار إدارية متعددة فهو المسؤول المباشر عن تحقيق أهداف المدرسة و هو من اكثر العوامل المدرسية تأثيرا في سلوك الطلاب من المناهج نفسها والوسائل التعليمية والمرافق المدرسية (أحمد، 2006)

أما فيما يتعلق بمجال الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم، فقد بينت نتائج الدراسة إلى أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.94) وانحراف معياري (0.585) وهذا يدل على أن مستوى الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم جاء بدرجة عالية.

كما وتشير النتائج إلى أن أكثر ما يتعرض له المعلم من ضغوط في مجال الطلبة هو قلة احترام بعض الطلبة للمعلمين، وعدم اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم، و هذا ما يتوافق مع دراسة (بريك، 2001) فقد وجدت ان أقوى مصادر الضغوط المهنية كانت على التوالي: العلاقة مع الآباء، والعلاقة مع الطلبة، والظروف المعنوية، والظروف المادية، والعلاقة مع الإدارة، والعلاقة مع الزملاء، وغموض الدور.

اما السورطي (2000) فقد وجد ان أهم المشكلات التي يعاني منها المعلمون هي المشكلات الطلابية تليها المشكلات المتعلقة بالمناهج الدراسية والإدارة والإشراف التربوي ثم المشكلات المتعلقة بالمدرسة وأخيرا المشكلات المتعلقة بمهنة التدريس

أما عن مجال الضغوط المرتبطة بعملية التدريس، فقد أظهرت نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضغوط المرتبطة بعملية التدريس أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.22) وانحراف معياري (0.646) وهذا يدل على أن مستوى الضغوط المرتبطة بعملية التدريس جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج المتعلقة بمجال الضغوط المرتبطة بعملية التدريس إلى أن أكثر ما يتعرض المعلم له من ضغوط كانت بسبب عدم استجابة الطلبة له أثناء الشرح . أما فيما يخص مجال الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء جاءت نتائج الدراسة عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.35) وانحراف معياري (0.771) وهذا يدل على أن مستوى الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء جاء بدرجة متوسطة.

ان وجود درجات ضغوط نغسيه متوسطه في هذه الدراسة قد يكون صحي في المدارس الثانويه في مدينة رام الله و البيره فقد اكد (عليمات، 2005). إن وجود مستوى معين من الضغوط ليس غير طبيعي بل قد تكون في بعض الأحيان إيجابيا و دافعا لتحسين العمل قد وتنشا ضغوط العمل من عدم التوافق بين الفرد ومهنته، و قد تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا ، اما بسبب عوامل في المؤسسة نفسها أو عن عوامل ذاتية لدى الفرد نفسه (السمادوني والربيعة، 1998)

كما وتشير النتائج إلى زيادة الضغوط النفسية لدى المعلم بسبب ما يحدث من خلافات وتوتر بين الزملاء المعلمين، والخلاف مع أي زميل من المعلمين، وصعوبة التفاهم مع كثير من الزملاء المعلمين. من العروف ان مهنة التعليم تعتبر من أهم المهن لامداد المجتمع بافراد مؤهلين علميا واجتماعيا وفنيا وأخلاقيا، و لكن في نفس الوقت تعد مهنة التعليم من اكثر المهن التي تسبب توترا نفسيا وإجهادا عصبيا وجسميا للمعلم بسبب ضغوط مهنة التدريس بشكل عام (الشرعة وباكر، 2000) (Pines,2004) هذا قد يؤدي الي وجود مشكلات بين الزملاء بالعمل. وأكد (عيسى، 1996) أن المعلمين يتعرضون للضغط وطات كثيره بسبب المطالب المتعارضة والمتوقعة من هذه المهنة، وغموض الدور و استمرار المواقف الضاغطة . بالاضافه الي قلة الرواتب وزيادة عدد الحصص وقلة دافعية الطلبة للتعلم وقلة انضباطهم وقلة فرص الترقية والتقدم وضآلة المكافآت والحوافز المادية.(اليماني، وفاربر، 1993)،(هولت، 1996)، و(السورطي، 1997) و(الشافعي، 1998) وأيضا فقد وجد بان من بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يعاني من ضغوطات نفسية بسبب مهنة التدريس(فونتانا وأبو سريع، 1993). لذلك فان وجود برامج ترفيهيه وبرامج للعلاج النفسي هي احدى متطلبات هذه الدراسه من أجل مساعدتهم على التفريغ النفسي للضغوطات التي يواجهونها بالعمل في المدارس.

2.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث

ما هي آليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة؟

يلاحظ من الجدول (6.4) أن أكثر آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تمثلت في أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة

رام الله والبيـرة أن المتوسـط الحسـابي للدرجـة الكليـة (3.49) وانحـراف معيـاري (0.429) وبنسـبة (69.8%) وهذا يدل على أن مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة جاء بدرجة متوسطة. كما وتشير النتائج حسن تنظيم الوقت لدى معلمي الثانويـة فـي محافظـة رام الله والبيرة والتركيـز علـى المشـاكل التـي يواجههـا المعلـم والبحـث عـن كيفيـة حلولها، وتذكر اللحظات السعيدة الخاصة بالمعلم هي من أكثر آليات التكيف التي يتبعها المعلمين في مواجهة المواقف الضاغطة التي يمروا بها، إن استعمال آلية حل المشاكل ومواجهتها لدي المشاركين في هذه الدراسه تعتبر من أفضل الاستراتيجيات حيث تقوم على السعي للتخفيف أو التخلص من الإجهاد مما يؤدي إلى انخفاض القلق والتوتر النفسي والجسدي والأعراض الاكتئابية. وهذا أدى إلى ظهـور نسـبة متوسـطة مـن الضـغوطات النفسـيه لـدى عينـه الدراسـة. وهـذا يتفـق مـع دراسـة (Zimmermann, 2012) ودراسة (أبو زيتون، وبنات، 2010).

كما أظهرت النتائج أيضا وجود علاقة طردية ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وآليات التكيف في محافظة رام الله والبيرة. أي أنه كلما زادت درجة الضغوط النفسية زاد ذلك من مستوى استعمال آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة. والعكس صحيح. وكذلك تبين وجود علاقة طردية بين درجة الضغوط الإدارية لدى المعلمين وآليات التكيف معها، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.182) ومستوى الدلالة (0.001). وتبين أيضا وجود علاقة طردية بين درجة الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم وآليات التكيف معها، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.357) ومستوى الدلالة (0.000). وتبين أيضا وجود علاقة طردية بين درجة الضغوط المرتبطة بعملية التدريس وآليات التكيف معها، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.426) ومستوى الدلالة (0.000). وتبين أيضا وجود علاقة طردية بين درجة الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء وآليات التكيف

معها، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.443) ومستوى الدلالة (0.000). وتبين أن العلاقة بين الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء وآليات التكيف معها حصلت علاقة أقوى من الضغوط الأخرى، يليها العلاقة الضغوط المرتبطة بعملية التدريس وآليات التكيف معها، ومن ثم العلاقة بين الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم وآليات التكيف، يليه العلاقة بين الضغوط الإدارية لدى المعلمين وآليات التكيف معها. وهذا ما يتوافق مع دراسة (قرعوش، 2012) التي كشفت عن وجود علاقة طردية ما بين الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف لدى المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية، ودراسة (A. Azwan & others, 2019) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة طردية بين درجة الضغوط النفسية لدى المعلمين في ماليزيا وآليات التكيف معها فكلما زادت الضغوط النفسية زادت مستويات آليات التكيف معها، وهذا ما أظهرته أيضاً دراسة (Pi-Chi Chou, Yu-Mei & others, 2011) حيث بينت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف مع أعراض الاكتئاب لدى الطلاب التحضيريين الصينيين الذين يتعلمون في تايوان.

4.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

هل يختلف درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة حسب متغيرات الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة ؟

يتبين أن قيمة "ت" "ف" للدرجة الكلية لدرجة الضغوط النفسية ومستوى الدلالة غير دال احصائياً لمتغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة)، أي أنه لا توجد فروق في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات لمتغيرات (الجنس، عدد

الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة). وهذه النتائج قد تدل على ان المعلمين في المدارس الثانويه يعيشون في البيئة نفسها ويمرون بنفس الظروف وتطبق عليهم القوانين نفسها بغض النظر عن هذه العوامل لذلك لا توجد فروق بينهم من جهة أخرى دراسة العمري (2003) اكدت على وجود علاقة سلبية بين المتغيرات الديموغرافية – العمر، والراتب الشهري، ومدة الخدمة وضغوط العمل، وعلاقة إيجابية بين المتغيرات الوظيفية، عبء العمل، وصراع الدور، وغموض الدور، وطبيعة العمل، والأمان الوظيفي وضغوط العمل، و أيضا دراسة بريك (2001) وجدت أن هناك فروقاً في مستوى الضغوط المهنية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، لصالح حملة البكالوريوس، ومتغير الدخل، لصالح فئة الأقل دخلاً، و العبء التدريسي، لصالح المعلمين الذين يعلمون أكثر من 29 حصة أسبوعياً اما دراسة السورطي (2000) فقد وجدت عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المتوسط المشكلات التي يعاني منها المعلمون والمعلمات تعزى إلى متغيرات الجنس وسنوات الخدمة والتخصص العلمي بينما هناك فروق تعزى إلى المؤهل العلمي.

ولكن تبين في الدراسة الحالية وجود فروق في متغير سنوات الخبرة حيث أن قيمة "ف" للدرجة الكلية بلغت (3.268) ومستوى الدلالة (0.039) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير سنوات الخبرة، حيث كانت الفروق بين من 10 اعوام فأكثر ومن عام – أقل من 5 أعوام لصالح من 10 أعوام فأكثر. **أخيرا فقد تم فحص العلاقه اكثر باستعمال multiple regression حيث يوجد تأثير ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) للمتغير سنوات الخبرة على درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة.**

يتبين أن قيمة (R^2) بلغت 2%، وهذا يدل أن نسبة تفسير المتغير المستقل للمتغير التابع (الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة) بلغت 2%، أي أنه يوجد العديد المتغيرات التي لها تأثير غير مشمولة بالمتغيرات المستقلة. وتبين من خلال قيمة ف (6.522) ومستوى الدلالة (0.011) أي أن المتغير سنوات الخبرة يوجد لها تأثير على المتغير التابع (الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة).

وبعد فحص قيم ت تبين أنه يوجد تأثير طردي لمتغير سنوات الخبرة حيث تبين أن قيمة ت (2.554) ومستوى الدلالة (0.011). أي انه كلما زاد عدد سنوات الخبرة زاد ذلك من درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة. وهذه النتائج لا تتفق مع دراسة حمايده (2011) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى ضغوط العمل والخبرة لدى معلمين المدارس الثانوية بحيث أن المعلمين من ذوي الخبرة المتوسطة يزداد لديهم مستوى ضغوط العمل مقارنة بزملائهم من ذوي الخبرة القليلة والطويلة وقد بررت الباحثه هذه النتائج بانهم هم الأكثر خوفاً على أمنهم الوظيفي حيث يكونون في فترة حرجة من الوصول إلى مرحلة التقاعد الوظيفي، بسبب الالتزامات المادية من حيث تكوين الأسرة والالتزامات الاجتماعية وتكوين الذات وتامين المستقبل والوصول إلى مراكز إدارية عكس المعلمين أصحاب الخبرة العالية الذين وصلوا إلى مستوى من تحمل مسؤولية العمل والرتبة الوظيفية وعدم الخوف على الرتبة والراتب وانه متمكن من عملة وبنا علاقة مع زملائه المسؤولين.

لذلك يجب عمل درسة لمعرفه اسباب زياده الضغوطات النفسيه لدى المعلمين الثانويين في مدينة رام الله والبيره والذين لديهم خبره طويله اكثر من عشسر سنوات. من الممكن تفسير هذه النتيجه هو عدم وجود نظام تقاعد وأمن وظيفي في المدارس الخاصه مما قد يؤدي الي زياده الضغوطات النفسيه لديهم او انقطاع الرواتب و التنقل بين المدن والقرى والمخيمات بالاضافه الي المشاكل الجسديه.

أما بالنسبة لآليات التكيف، يتبين أن قيمة "ت" "ف" للدرجة الكلية لآليات التكيف مع متغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة)، أي أنه لا توجد فروق في آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات لمتغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة)، ولكن تبين وجود فروق في متغير مكان السكن حيث أن قيمة "ف" للدرجة الكلية بلغت (4.573) ومستوى الدلالة (0.011) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة يعزى لمتغير مكان السكن، حيث كانت الفروق بين المدينة والقرية لصالح المدينة، وبين المدينة والمخيم و القرية لصالح المدينة.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الزيود، 2014) واتفقت مع دراسة (بركات، 2010) في عدم وجود فروق دالة احصائياً في استخدام المعلمين للاستراتيجيات التكيفية النفسية والاجتماعية والجسمية لمواجهة الضغوط المهنية تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي والتخصص، واختلفت مع دراسة (بركات، 2010) لوجود فروق دالة احصائياً في مستوى استخدام المعلمين لهذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الاناث في الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية ولصالح الذكور في الاستراتيجيات الجمسية، واختلفت ايضاً مع دراسة (chaturvedi, 2009) في وجود فروق ذات دلالة احصائية فعالة للمتغيرات الحالة الاجتماعية والعمر والخبرة في تحديد استراتيجيات التكيف.

وأيضاً تم استعمال multiple regression لفحص العلاقه بين اليلات التكيف و السكن و أظهرت النتائج تأثير ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) للمتغير مكان السكن على آليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة.

حيث أن قيمة (R^2) بلغت 2.7%، وهذا يدل أن نسبة تفسير المتغير المستقل للمتغير التابع (آليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة) بلغت 2.7%، أي أنه يوجد العديد المتغيرات التي لها تأثير غير مشمولة بالمتغيرات المستقلة. وتبين من خلال قيمة ف (8.851) ومستوى الدلالة (0.003) أي أن المتغير مكان السكن يوجد لها تأثير على المتغير التابع (آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة).

وبعد فحص قيم ت تبين أنه يوجد تأثير سلبي لمتغير مكان السكن حيث تبين أن قيمة ت (2.554) ومستوى الدلالة (0.011). أي انه كلما انه انتقل الي المخيم من المدينة او القرية زاد ذلك من آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة.

التي اتفقت مع دراسة (نصر الدين، 2017) ودراسة (البسطامي، 2013) ودراسة (قرعوش، 2012) ودراسة (Laal & Aliramie, 2010) واختلفت مع دراسة (بن سكيريفة، 2011).

وهذه النتيجة قد تكون بسبب تنقل المدرسين من اماكن سكنهم الي المدارس في المخيمات المختلفه في مدينة رام الله و البيره ومن الممكن أن يواجه المعلم العديد من الضغوطات النفسية والمشكلات في التعامل مع الطلبة هناك لوجود عوائق بيئية وهذا ما يتوافق بالرأي مع دراسة (A. Azwan & others, 2019).و أيضاً فقد درس (Bonaiuto et al , 2016) العلاقات بين التعلق بالمكان وأنشطة التكيف ووجد انه يوجد نوعين من العلاقات: الإيجابية والسلبية واستنتج انه كلما كان الارتباط أقوى بالمكان كانت ألية التكيف ايجابيه. وهذا قد يعني أن المعلمين في المخيمات الفلسطينية هم الاقل تكيف بسبب الضغوطات النفسية التي يتعرضون لها. فقد و جدت دراسة ل جيقمان (2007)

أن انتشار أعلى للأعراض للأمراض والمشاكل النفسيه مثل الاكتئاب وأعراض ما بعد الصدمة بين المراهقين الذين يعيشون في مخيمات اللاجئين الفلسطينيين مقارنة مع أولئك الذين يعيشون في المدن والقرى وهذا قد يؤثر على الصحه النفسيه للمعلمين في هذه المدارس.

2.5 توصيات الدراسة

في ضوء عرض الإطار النظري والدراسات السابقة والنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

1. إن الاهتمام بالمعلم يجب ان يشمل الاهتمام به من جميع الجوانب الجسمية والروحية والعقلية والنفسية والاجتماعية و ليس فقط على إعداده وتدريبه وتأهيله وعقد الاجتماعات و خاصه المعلمين في المخيمات الفلسطينيه و الالمعلمين الذين تزيد خبرتهم التعليميه عن عشر سنوات
2. وضع برامج وأنشطة تتضمن تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والاقتصادي لجميع معلمي الثانوية في محافظة رام الله والبيرة، بحيث تشمل جميع المعلمين من كل التخصصات.
3. العمل على زيادة دورات الدعم النفسي الخاصة بمعلمي المرحلة الثانوية من أجل زيادة قدرتهم على التكيف مع الضغوط النفسية.

- ضرورة اهتمام وزارة التربية والتعليم بالصحة النفسية للمعلمين بشكل عام، ومعلمي المرحلة الثانوية بشكل خاص عن طريق تشكيل فريق مختص بدراسة الحالة النفسية لهم وتقديم التقارير والتوصيات اللازمة لضمان صحتهم النفسية.
- تخفيف الضغوط التي تواجه المعلمين ذوي الأعمار الكبيرة ولو بشكل نسبي بحيث تعمل وزارة التربية والتعليم على تقليل الحصص الدراسية التي يقوم بتدريسها.

- عدم تكليف معلمي المرحلة الثانوية بأنشطة ومهام ولوائح تزيد عن قدرتهم على القيام بها، وتسهيل وتوضيح التعليمات الموكلة لهم وعدم تعارضها فيما تتضمنه من آليات تنفيذ، وتزويدهم بكل جديد من القوانين المختصة بعملهم واصدار التقارير اللازمة للتعليميات من خلال القنوات الرسمية التي تنتهجها وزارة التربية والتعليم.
- القيام بدراسة تشخيصية لاحتياجات معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله من البرامج التدريبية التي تقلل من ضغوطهم النفسية وتحسن من جودة حياتهم.

المصادر والمراجع

أبو العيش، هيا، استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، المجلد التاسع، العدد 26، 2016.

أبو زيتون، جمال؛ بنات، سهيلة (2010). التكيف النفسي وعلاقته بمهارة حل المشكلات لدى الطلبة الموهوبين المتفوقين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 11، العدد 2.

أبو سكران، عبد الله (2009). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي – الخارجي) للمعاقين حركياً في قطاع غزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس بكلية التربية في الجامعة الإسلامية، غزة.

أبو غالي، عطاف، فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20، العدد1، ص619-654، 2012.

أبو مصطفى، نظمي، الأشقر، ياسر حسن، الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد التاسع عشر، العدد الأول، 2011.

أحمد، خالد محيي الدين، (2006) ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية العامة والخاصة ومدارس الغوث في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن .

بركات، زياد (2010). الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين، جامعة القدس المفتوحة.

بريك، وسام، (2001) مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان، مجلة كلية التربية، 25 :(189-119).

البسطامي، سلام، مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وامهاتهم في محافظة نابلس، جامعة النجاح، رسالة ماجستير غير منشورة، 2013.

بلقاسم، محمد، شتوان، حاج، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد3، عدد1، 2016.

بن حامد، محمد، مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة ميدانية لثانويات ولاية البليدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، 2008.

تلالوة، محمود، تقدير الذات وعلاقته باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمي وكالة الغوث في الضفة الغربية، جامعة القدس، رسالة ماجستير، 2009.

الجعيد، محمد (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي لدى طلبة جامعة تبوك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤته، السعودية.

حسين، طه سلامة، استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، الطبعة الأولى، عمان دار الفكر، 2006.

حمايدة، علا: مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، العلوم التربوية، المجلّد 38، العدد 1 ،2011.

حنصالي، مريامة (2014) إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر، الجزائر.

الخالدي، عطا الله فؤاد، العلمي، دلال سعد الدين، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2009.

خير الدين، خرور، علاقة ضغوط العمل بالرضا الوظيفي للمدرسين في المؤسسة التربوية الجزائرية: دراسة ميدانية بمدارس بلدية العوينات لولاية تبسة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر، الجزائر، 2011.

الديب، حامد: فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية، دار الكتاب اللبناني، الطبعة الأولى، بيروت، 2000.

الزيود، خالد (2014). مدى تكيف طالبات كلية التربية الرياضية مع البيئة الجامعية في جامعة اليرموك، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، المجلد 21، العدد 2.

السمادوني، السيد إبراهيم وفهد الربيعة، (1998) الإنهاك النفسي لدى عينة من العاملين في مجال الخدمات الإنسانية بمدينة الرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، (10) 1.

سمية، شابني، الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة التغييرات الجديدة في المنظومة التربوية: دراسة ميدانية على مدرسي مرحلة التعليم المتوسط، جامعة الجزائر، رسالة ماجستير، 2012.

السورطي، يزيد عيسى، (2000) مشكلات المعلمين في سلطنة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، 18 :(215-24).

شاعة، حمزة. (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية: دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة المسيلة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر.

الشافعي، محمد الدسوقي، (1998) ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وعلاقتها بالمعتقدات التربوية 12 (48): 185-213. ،المجلة التربوية للمعلمين.

شحاته، سارة زكريا. (2015). الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، مجلة كلية التربية بجامعة بورسعيد، العدد 17، مصر.

شحادته، سارة زكريا، الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، العدد 17، 2015.

الشرعة، حسين وجمال الباكر، 2000 ،اتجاهات المعلمين لمهنة التدريس بدولة قطر ومدى تأثيرها ببعض العوامل الجغرافية .المجلة التربوية، جامعة الكويت، 14 56 :(155-184).

شفيق، ساعد، مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية بسكرة، جامعة محمد خيضر بسكرة، رسالة ماجستير، 2010.

صبيرة، فؤاد؛ كحيلية، ريم؛ ناصر، عبير. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية دراسة ميدانية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، مجلد 36، العدد 4.

الضريبي، عبد الله، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، المجلد 26، العدد 4، مجلة جامعة دمشق، 2010.

طلافحة، حامد، ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الأول، 2013.

العامرية، منى، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، جامعة نزوى، 2014.

عبد الحاكم، عبد القادر؛ صامدي، ليندة، ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (ممارسين وغير ممارسين)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس، الجزائر، 2014.

عبد الحميد، أسماء محمد، العلاقة بين قدرات الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية لدى المعلمين، مجلة كلية التربية بالمنصورة، الجزء2، العدد 68، 2008.

عبد السلام، فاروق، وآخرون، مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة مصرين ووافدين، مجلة العلوم التربوية، العدد3، 2013.

عبد الفتاح، محمود أحمد، الأساليب الحديثة في التعامل مع ضغوط العمل، القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2013

عبد الكريم، ولاء، فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، 2009.

عبيد، ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2008.

عسيري، محمد، الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، ص1001-1032، الرياض، 2012.

عليمات، خالد عيادة، (2005) ضغوط العمل وأثرها على أداء دراسات، العلوم التربوية، المجلّد 38 ،العدد 1 ،2011 – 315 –الحكام الإداريين في الأردن–دراسة ميدانية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت، المفرق، الأردن.

العمري، عبيد بن عبدالله، (2003) ضغوط العمل عند المعلمين، دراسة ميدانية، مجلة كلية الآداب، جامعة الملك سعود 16 (2) www. ksu. edu. sa. ،

العميري، خديجة. (2018). الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم: دراسة ميدانية بابتدائيات من ولاية ادرار، رسالة ماجسيتر غير منشورة، جامعة أحد دراية ادرار، الجزائر.

العنزي، مطيران. (2014). الضغوط النفسية كما يدركها معلمو الصفوف الأولية في مدينة عرعر في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

عيسوي، عبد الرحمن. (1992). الصحة النفيسة والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت، د.ط، 1992.

غانم، زياد بركات، الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس في محافظة طولكرم، مجلة جامعة الخليل للبحوث، المجلد 5، العدد1، 2010.

قريطع، فراس، الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 13، عدد4، 2017.

القصبي، فتحية، مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة، مجلة جامعة الزاوية، المجلد 4، العدد16، 2014.

ماهر، محمود عمر، سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، 2008.

محفوظ، السعيدي، يونس، بالحسن، مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية: دراسة ميدانية بثانويات مدينتي ورقلة وتقرت، جامعة قاصدي مرباح، رسالة ماجستير، 2012.

مشري، سلاف، الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة، مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية، جامعة بابل، العدد 29، 2016.

مصطفى، أحمد محمد، أثر الالتزام التنظيمي على العلاقة بين ضغوط العمل والأداء التدريسي لأعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، مجلة أماراباك، الأكاديمية الأمريكية العربية للعوم والتكنولوجيا، المجلد 7، العدد 20، 2016.

معاشو، عاقب. (2016). الضغوط النفيسة المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية: دراسة ميدانية لبعض ابتدائيات مقاطعة يوب سعيدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولاي الطاهر، الجزائر.

مقداد، محمد، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين، دراسات نفسية وتربوية، مركز تطوير الممارسات النفسية والتربوية، عدد 9، 2012.

نصر الدين، عريس، استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي: دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان، الجزائر، 2017.

ياركندي، هانم بنت حامد، ضغوط العمل وعلاقتها بالقيادة التربوية ووجهة الضبط لدى مديرات المدارس بمحافظة جدة، كلية التربية للبنات مكة المكرمة، 2014.

اليماني، سعيد احمد، وخالد احمد، (1996) دراسة تحليلية للرضى المهني لدى معلمي ومعلمات التعليم العام في مهنة التدريس بدولة البحرين. مجلة دراسات العلوم التربوية، (23) 2-287.

المراجع الأجنبية

Allen, B. (1990). Personality social and biological perspectives on personal adjustment. Book Cole Publishing Co, California.

Al-Omari & others: Leadership and Adaptability styles of Deans at Public Jordnian Universities, An – Najah University, J. Res. (H.Sc.). Vol 22(6).

Azwan ab Aziz, Suyansah Swanto, Sheil Badrul Hisham Jamil Azhar, (2019).Coping with Stress: Exploring the lived experiences of English teachers who persist in Malaysian riral Schools.

Bonaiuto, M., Alves, S., De Dominicis, S., & Petruccelli, I. (2016). Place attachment and natural hazard risk: Research review and agenda. Journal of Environmental Psychology,48, 33–53.

Bowen. Amanda (2016): Sources of Stress: Perceptions of South African TESOL Teachers, Universal Journal of Educational Research4(5): 1205-1213.

Brady, et al (2009). What teacher factors influence their attributions for children's difficulties in learning, British Journal of Educational Psychology, 78 (pt 4): 527-44.

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

Farber, B. A. 1991. Crisis in education: Stress and burnout in the American teacher. CA: Jossey Bass.

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

Fisher, M. (2011). Factors Influencing Stress, Burnout, and Retrntion: http://cie.asu.edu/ Current Issues in Education, 14 (1).

Fontana, D. and Abouserie, R. 1993. Stress levels, Gender and personality factors in teachers. British Journal of education psychology. 63:261-270.

Gibson, L. James, John M. Invancevich, James H. Donnelly. Jr,(1994), Organization: Behavior Structure Processes, 8th ed, Boston: Irwin.

Holt, R. 1993. Occupational Stress, In: L. Goldberger and S. Breznitz (Edu), Handbook of Stress (2nd Ed: (243-246). New York: Free Press.

J.S. Amirtha (2020): "A Study on stress among working women (with special reference to the teachers in Thoothukudi City), Affiliated to Manonmaniam Sundaranar University, abishekapatti, Tirunelveli, India.

Mahmoudi, F (2016): Practicum stress and Coping Strategies of Pre-service English Language Teachers, Procedia – Social and Behavioral scincees 232 494-501.

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

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

Moses. E (2016): "Stress Management and Teachers' Productivity in Cameroon: Lessons from Momo Division, Journal of Education and Practice. Vol 7, No.33.

Nechama, Yehuda. J Adult Dev, (2011), Music and Stress, Springer Science and Business Media, LLC.

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.

Pines, A. M. 2004. The Emotions of Techer stress. Teaching and teacher Education, 20 (5): 537-541.

Rita Giacaman , Harry S. Shannon , Hana Saab , Neil Arya , Will Boyc Individual and collective exposure to political violence: Palestinian adolescents coping with conflict European Journal of Public Health, 2007, Vol. 17, No. 4, 361–36

Tawanda Creer & Porsci (2011). Psychological pressure in the UniWellbeing course A randomized controlled trail of a trans diagnostic internet – delivered cognitive behavioral therapy (CBT) programme for university sudents with symptoms of anxiety and depression, science direct. Internet interventions, 2,2,Pages 128-136.

Voltz, et al. (2009). Engineering successful inclusion in standards – based urban classrooms, Middle School Journal (J3), v39 n5 p24-30.

Zimmermann et al (2012):"Mental Health and Patterns of Work – Reated Coping Behaviour in German Sample of Student Teachers: A Cross-Sectional study, International Archives of Occupational and Environmental Health, 85, 865-876.

الملاحق

ملحق رقم (1) استبانة الدراسة

عمادة الدراسات العليا
جامعة القدس

Deanship of Graduate Studies
AL-Quds University

استبانة دراسة بعنوان:

" الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة"

المعلمين والمعلمات الكرام،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تهدف التعرف إلى الضغوط النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة، وقد قامت الباحثة ببناء استمارة الدراسة وتصميمها، حيث تتكون من ثلاثة أقسام: القسم الأول يتضمن البيانات الأولية، والثاني يتضمن محاور وفقرات الضغوط النفسية لدى المعلمين، أما القسم الثالث فيتضمن آليات التكيف مع الضغوط النفسية، وقد وقع عليكم الاختيار لتكونوا ضمن عينة الدراسة، لذا أرجو منكم وضع أشارة (√) أمام احد البدائل التالية (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة)، علما بأن بيانات الدراسة ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وستعامل بسرية كاملة.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

المشرفة: الدكتورة سهير الصباح

إعداد الباحثة: سماح حمودة

القسم الأول: البيانات الأولية

الرجاء وضع اشارة (√) أمام أحد البدائل التي تنطبق عليك/ي

الجنس: 1) ذكر □ 2) أنثى □

عدد الأولاد: 1) لا يوجد □ 2) واحد – اربعه أولاد □ 3) خمسة أولاد فأكثر □

نوع السكن: 1) ملك □ 2) إيجار □ 3) غير ذلك، أذكره: .....

المؤهل العلمي: 1) دبلوم □ 2) بكالوريوس □ 3) ماجستير فأكثر □

العمر: 1) أقل من 30عام □ 2) 30–اقل من 40 عام □ 3) 40 عام – اقل من 50عام □ 4) 50عام فأكثر□

سنوات الخبرة: 1) من عام– أقل من 5 أعوام □ 2) من 5 أعوام– أقل من 10 أعوام □ 3) من 10 أعوام فأكثر□

التخصص:

1) العلوم (كيمياء، فيزياء، علوم حياتية) □ 2) رياضيات □

3) تربية اسلامية □ 4) تربية رياضية □

5) لغة انجليزية □ 6) لغة عربية □

7) تربية رياضية □ 8) أخرى □ اذكرها: .....

الحالة الاجتماعية: 1) متزوج □ 2) أعزب □ 3) مطلق □ 4) أرمل □

الدخل: 1) أقل من 2000 شيقل □ 2) 2000– أقل من 3000 شيقل □ 3) 3000شيقل فأكثر

مكان المدرسة: 1) مدينة □ 2) قرية □ 3) مخيم □

عدد الصفوف التي يعلمها المعلم/ة: 1) صف واحد □ 2) صفين □ 3) ثلاث صفوف فأكثر □

القسم الثاني: الضغوط النفسية لدى المعلمين

الرجاء وضع إشارة (√) أمام أحد البدائل التالية التي تراها مناسبة

الرقم	الفقرات المحور الأول: الضغوط الإدارية لدى المعلمين	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
-1	مدير المدرسة لا يهتم كثيراً بشؤون المعلم					
-2	بعض اللوائح تحمل المعلم أكثر من طاقته					
-3	بعض الإداريين يجاملون من يتقرب منهم					
-4	مدير المدرسة لا يمنحني التقدير الذي أستحقه					
-5	تمارس إدارة المدرسة ضغوطاً مختلفة على المعلم					
-6	لا أستفيد من ملاحظات موجه المادة التي أدرسها					
-7	تزعجني الزيارات المفاجئة للمدير أو موجه المادة التي أدرسها					
المحور الثاني: الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم						
-8	يضايقني عدم تجاوب الطلبة في الصف					
-9	أنزعج حين أشعر بعدم انضباط الطلبة في الصف					
-10	أشعر بأن الطلبة ليس لديهم دافعية للتعلم					
-11	يضيع بعض وقت الحصة بسبب الضبط والنظام في الحصة					
-12	يضايقني عدم اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أبنائهم					
-13	يضايقني عدم احترام الطلبة لبعض المعلمين					
-14	يضايقني كثرة عدد الطلبة بالصف					
المحور الثالث: الضغوط المرتبطة بعملية التدريس						
-15	أجد صعوبة في التعامل مع الطلبة عند بدء الدرس					
-16	أجد صعوبة في تدريس مواد غير تخصصي					
-17	يضايقني عدم وجود وقت كاف لتحضير دورسي					
-18	أشعر أن الأعمال غير التدريسية تكون على حساب الدروس					
-19	يضايقني كثرة مراجعة الطلبة لي بشأن الامتحانات والدرجات					
-20	انزعج إذا لم أوفق في الإجابة على أسئلة الطلبة					
-21	يضايقني عدم استجابة الطلبة أثناء الشرح					
المحور الرابع: الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء						
-22	تضايقني مشاعر الغيرة بين المعلمين					
-23	يضايقني عدم التعاون الكافي بين الزملاء					
-24	يضايقني ما يحدث من خلافات وتوتر بين الزملاء					
-25	أجد صعوبة في التفاهم مع كثير من الزملاء					

-26	يضايقني مهاجمة بعض الزملاء لي دون سبب واضح					
-27	يحاول بعض المدرسين الوشاية بي					
-28	الخلاف مع أي زميل يضايقني					

القسم الثالث: آليات التكيف مع الضغوط النفسية

الرجاء وضع إشارة (√) أمام أحد البدائل التالية التي تراها مناسبة

الرقم	الفقرات الآليات التي يمكن استخدامها مع الضغوط النفسية:	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
-29	أحسن تنظيم وقتي					
-30	أركز على المشاكل التي أواجهها وأبحث عن كيفية حلولها					
-31	أتذكر لحظات سعيدة عرفتها					
-32	أذهب إلى اخصائي نفسي					
-33	أذهب إلى المسجد/ الكنيسة					
-34	ألوم نفسي لتورطي في المشكلات					
-35	أحاول أن أنام عند مواجهة الضغوط					
-36	أختار لنفسي أحد الأطباق من المأكولات المفضلة عند تعرضي للضغوط					
-37	أصبح متوتراً عند تعرضي للضغوط					
-38	أفكر في التجارب السابقة التي ممرت بها					
-39	لا أصدق ما يحدث لي من مشكلات					
-40	أصبح أكثر فأكثر عدوانياً					
-41	أشتري شيئاً ما لنفسي عند تعرضي للضغوطات					
-42	أحدد خطة التصرف وأتبعها					
-43	ألوم نفسي لعدم معرفة ما أفعله عند تعرضي للضغوط					
-44	أجهد نفسي على تحليل الوضع					
-45	أفكر فيما يحدث لي أو ما شعرت به					
-46	أذهب للتنزه عندما اكون مضغوطاً					
-47	أشعر بسوء تكيفي مع الموقف الضاغط التي اتعرض له					
-48	أتكلم مع شخص أقدر نصائحه					
-49	أحلل المشاكل قبل رد فعلي					
-50	أغضب عند تعرضي للضغوط النفسية					
-51	أخاف من المستقبل					

-52	أقوم بمجهود إضافي لتسيير الأمور					
-53	أحاول إيجاد مجموع من الحلول المختلفة للمشاكل التي أواجهها					
-54	أعاتب أشخاص آخرين					
-55	أحاول تنظيم نفسي لأتحكم أفضل					
-56	أشعر بالحزن أثناء تعرضي للضغوط النفسية					

لكم منا الشكر والتقدير على حسن تعاونكم

الباحثة سماح حمودة

ملحق رقم (2)

قائمة بأسماء المحكمين للاستبانة

الرقم	الاسم	التخصص	الجامعة
.1	د. فتحي فليفل	الصحة نفسية	الهلال الاحمر الفلسطيني
.2	د انشراح نبهان	الخدمة الاجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
.3	د. رحاب السعدي	الصحة النفسية	جامعة الاستقلال
.4	د. اياد الحلاق	الصحة النفسية	جامعة القدس
.5	د. محمد برعيث	علم النفس	الهلال الاحمر الفلسطيني
.6	د. نادر شوامره	علم النفس	جامعة الاستقلال
.7	د. نجاح الخطيب	الصحة النفسية	جامعة القدس
.8	د. اياد العزة	الصحة النفسية	جامعة القدس
.9	د. إيناس موسى الزين	علم النفس	جامعة الاستقلال
.10	د. سمير شقير	الصحة النفسية	جامعة القدس
.11	د. رمضان ابو صفية	الخدمة الاجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
.12	د. علا حسن	علم النفس المعرفي	جامعة القدس
.13	أ.د. محمد أحمد شاهين	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة القدس المفتوحة

ملحق رقم (3)
تسهيل مهمة: مديرية التربية والتعليم

State of Palestine
Ministry of Education
Directorate of Education– Ramallah & AL-Bireh

دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم
مديرية التربية والتعليم / رام الله والبيرة

وزارة التربية والتعليم

الرقم : 1/3/

التاريخ : 2020/ 1/21 م

مديري ومديرات المدارس الحكومية المحترمين/ات،،
تحية طيبة وبعد،،،،

الموضوع : تسهيل مهمة

نهديكم أطيب التحيات، ولا مانع من قيام الطالبة " سماح حمودة " **من** تنفيذ دراستها بعنوان " **الضغوطات النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة**" وتسهيل مهمتها في تعبئة الاستبانة المعدة لهذه الدراسة ، على أن لا يؤثر على سير العملية الادارية والتعليمية.

مع الاحترام،،،

أ. باسم عريقات
مدير التربية والتعليم

دولة فلسطين وزارة التربية والتعليم مديرية التربية والتعليم / رام الله والبيرة

نسخة: مدير التربية والتعليم المحترم.
نسخة: مدير الدائرة الفنية المحترمة.
التعليم العام
م.غ

Ramallah P.O.Box (276) رام الله ص.ب. Tel: (+972-2-2404706) هاتف: fax:(+972-2-2404749) فاكس:

ملحق رقم (4)
تسهيل مهمة: جامعة القدس

بسم الله الرحمن الرحيم

Al-Quds University
Jerusalem
School of Public Health

جامعة القدس
القدس
كلية الصحة العامة

التاريخ: 2020/1/18

حضرة السيد باسم عريقات المحترم
مدير مديرية التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة

الموضوع: تسهيل مهمة الطالبة سماح وديع عبد الحميد حمودة

تحية طيبة وبعد،،
تقوم الطالبة سماح حمودة، برنامج ماجستير صحة نفسية/ كلية الصحة العامة/ جامعة القدس، لاعداد رسالة ماجستير بعنوان:

" الضغوطات النفسية وآليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة"

وهي بحاجة الى اخذ معلومات حول عدد المعلمين الذين يعلمون هذه المرحلة وتوزيع الاستبانة على المعلمين في المدارس في محافظة رام الله والبيرة، نرجو من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة ، علما بان المعلومات ستكون سرية ولاغراض البحث العلمي فقط.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،

عميد كلية الصحة العامة
Faculty of Public Health

نسخة: الملف

Jerusalem
P.O.Box 51000
Telefax +970-2-2799234
Email: sphealth@admin.alquds.edu

فرع القدس / تلفاكس 02-2799234
ص.ب. 51000 القدس
البريد الالكتروني: sphealth@admin.alquds.edu

اسماء المدارس التي اشتركت بالدراسة

المدارس الحكومية

بنات البيرة الثانوية

بنات البيرة الثانوية الجديدة

بنات رام الله الثانوية

بنات التركية الثانوية

بنات سلواد الثانوية

بنات الماجدة وسيلة الثانوية

دير دبوان الثانوية المختلطة

دير دبوان الصناعية

ذكور بيتونيا الثانوية

بنات بيتونيا الثانوية

ذكور الهاشمية الثانوية

ذكور البيرة الثانوية

ذكورالامير حسن الثانوية

ذكور شهداء سلواد الثانوية

ذكور عين مصباح الثانوية

كفر نعمة الثانوية الصناعية المختلطة

بنات كفر نعمة الثانوية

كفر نعمة الثانوية المختلطة

ذكور اتحاد صفا

المدارس الخاصة

مدرسة الانجيلية الاسقفية العربية

الاسلامية الثانوية للبنين

الاوائل الثانوية المختلطة

الاوائل الثانوية للبنين

الرجاء الانجيلية اللوثرية

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
-1	جدول (1.3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة	65
-2	جدول (2.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة	69
-3	جدول (3.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة	69
-4	جدول (4.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة	70
-5	جدول (5.3): نتائج معامل الثبات للمجالات	71
-6	جدول (6.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة	71
-7	جدول (7.3): نتائج معامل الثبات للمجالات	72
-8	جدول (1.4): الأعداد والنسب المؤية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لدرجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة	77
-9	جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لدرجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة	80
-10	جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط الإدارية لدى المعلمين	81
-11	جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط الطلابية التي يتعرض لها المعلم	82
-12	جدول (5.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط المرتبطة بعملية التدريس	83
-13	جدول (6.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الضغوط المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء	84
-14	جدول (7.4): الأعداد والنسب المؤية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة	85
-15	جدول (8.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة	88

16-	جدول (9.4): معامل ارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية للعلاقة بين درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وآليات التكيف في محافظة رام الله والبيرة	90
38-	جدول (10.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) لاستجابة أفراد العينة في درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة وآليات التكيف معها حسب متغيرات (الجنس، عدد الأولاد، نوع السكن، المؤهل العلمي، العمر، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، عدد الصفوف التي يعملها المعلم/ة)	92
39-	جدول(11.4): تحليل ميل خط الانحدار المتعدد (Multiple Regression) لفحص تأثير متغير سنوات الخبرة درجة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة	95
40-	جدول(12.4): تحليل ميل خط الانحدار المتعدد (Multiple Regression) لفحص تأثير متغير مكان السكن آليات التكيف مع الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة	96

فهرس المحتويات

إقرار ..... أ
شكر وتقدير ..... ب
الملخص ..... ج
Abstract ..... هـ
الفصل الأوّل 2
1. المدخل إلى الدراسة 2
1.1 المقدمة 2
2.1 مشكلة الدراسة 3
3.1 أهداف الدراسة 5
4.1 أسئلة الدراسة 6
5.1 فرضيات الدراسة 6
6.1 أهمية الدراسة 8
7.1 حدود الدراسة 9
8.1 مصطلحات الدراسة 10
2. الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة 12
1.2 مقدمة 12
2.2 مفهوم الضغوط النفسية 13
3.2 أنواع الضغوط النفسية 14
1.3.2 الضغط الإيجابي 14
2.3.2 الضغط السلبي 14
4.2 مصادر الضغوط النفسية 15
1.4.2 العوامل والوسائل المادية – التعليمية 18
2.4.2 سوء العلاقة مع الزملاء 18
3.4.2 سوء العلاقة مع التلاميذ 19
4.4.2 الإشراف التربوي 20
5.2 الاتجاهات والاراء المفسرة للضغوط النفسية 21
1.5.2 نظرية القلق لسبيلبرج (Spielberger) 21
2.5.2 نظرية سيلي الفسيولوجية (Hans Selly) 23

3.5.2 نظرية علم الأشخاص 23
4.5.2 نظرية التقييم المعرفي.....24
5.5.2 نظرية الاتجاه المعرفي.....24
6.5.2 نظرية الاتجاه السلوكي 25
6.2 التعقيب على النظريات المفسرة للضغوط 25
7.2 كيفية حدوث الضغط.....26
8.2 أعراض الضغوط.....27
9.2 استراتيجيات التكيف.....28
1.9.2 مفهوم التكيف.....28
2.9.2 مجالات التكيف.....29
10.2 أنواع استراتيجيات التكيف.....31
1.10.2 استراتيجيات التكيف المتركزة حول المشكلة.....31
2.10.2 استراتيجيات التكيف المتمركزة حول الانفعال.....32
11.2 نظريات التكيف 32
1.11.2 النظرية البيولوجية 32
2.11.2 نظرية التحليل النفسي.....33
3.11.2 النظرية السلوكية.....34
4.11.2 النظرية الإنسانية 34
12.2 التعقيب على النظريات المفسرة للتكيف 35
13.2 مراحل التكيف العام 35
14.2 العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التكيف.....36
15.2 آليات التكيف مع الضغوط النفسية 37
16.2 العوامل التي تؤثر في آليات التكيف مع الضغوط النفسية 38
17.2 الدراسات السابقة 39
18.2 التعقيب على الدراسات السابقة 57
3. الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات 62
1.3 منهج الدراسة 62
2.3 مجتمع الدراسة.....62
3.3 عينة الدراسة.....63
وصف متغيرات أفراد العينة.....63

4.3 أداة الدراسة.....66
2.4.3 صدق أداة الدراسة.....68
3.4.3 ثبات أداة الدراسة.....70
5.3 إجراءات الدراسة.....72
6.3 المعالجة الإحصائية.....72
7.3 أخلاقيات الدراسة.....73
4. الفصل الرابع: نتائج الدراسة.....76
1.4 تمهيد.....76
1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.....76
2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.....85
3.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.....90
4.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع.....91
5. الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات.....99
1.5 مناقشة نتائج الدراسة.....99
1.1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول.....99
2.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثاث.....103
4.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع.....105
2.5 توصيات الدراسة.....110
الملاحق.....121
فهرس الجداول.....131