

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

قسم الادارة التربوية

رسالة ماجستير

استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس
الثانوية الحكومية في محافظة نابلس

اعداد الطالب

معاذ محمد عبد الرزاق العارضة

اشراف

د. احمد فهم جبر

قُدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الادارة التربوية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية

١٩٩٨م / ١٤١٩هـ

استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في
المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس

رسالة ماجستير

مقدمة من

معاذ محمد عبد الرزاق العارضة

أعضاء لجنة المناقشة

.....	(رئيساً)	د. أحمد فهمي جبر
.....	(عضواً)	د. خولة شخشير صبري
.....	(عضواً)	د. عبد عساف
.....	(عضواً)	د. عبد الناصر القدومي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ ٢٩/٧/١٩٩٨م وأجيزت

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"رب أوزرني أن أشكر نعمتك التي أنعمت
عليّ وعلى والديّ وأن أعمل صالحاً ترضاه
وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"

صدق الله العظيم

سورة النمل آية "١٩"

الهتاء

الى من تسري في عروقي روحه صبراً ورجولة

والذي رسمه الله

الى من تعلمت على يديها حروف الحياة الاولى

والذي

الى اشقاء روحي سندي وذخري

الذين

الى من اخذ بيدي بتواضع العالم واخلاص المعلم

الذين

الى رفقاء الروح وظلالها الدافئة

الذين

اليهم جميعاً أهري بتواضع الجرح هذه الرسالة

شكر وتقدير

بعد حمد الله الخبير العليم، الذي أعانني على إتمام هذه الرسالة فإنني أتقدم بجزيل الشكر والعرفان والتقدير الى أستاذي الفاضل الدكتور احمد فهم جبر، المشرف على هذه الرسالة التي رعاها منذ أن كانت فكرة الى ان نمت واصبحت رسالة، فكان لارشادته وتوجيهاته ورائه الحكيمة وتوضيحاته القيمة فضل كبير في اتمام واخراج هذه الرسالة الى حيز الوجود، فله مني كل الشكر والمحبة والتقدير.

كما ويسعدني أن أتقدم بالشكر والعرفان الى اساتذتي الافاضل اعضاء لجنة المناقشة الدكتور خوله شخشير صبري، والدكتور عبد عساف، والدكتور عبد الناصر القدومي، على تفضلهم لمراجعة هذه الرسالة ومناقشتها وإثرائها بملاحظاتهم القيمة ورائهم الحكيمة، التي سيكون لها الاثر الواضح في مسارها، فلهم كل الاعتراف بالجميل والعرفان.

وكما أقدم شكري الى اعضاء لجنة تحكيم الاستبانة في جامعة النجاح الوطنية.

وكما أتقدم بالشكر الجم الى الدكتور عبد الناصر القدومي الذي قام بإجراء التحليل الاحصائي ومساعدته لي على اكمال هذه الرسالة . والى الاخت مريم الحجة على طباعة هذه الرسالة . ويسعدني ان أتقدم بالشكر الوافر الى جميع الذين قدموا مساعداتهم في مختلف مراحل اعداد هذه الرسالة .

الى هؤلاء جميعاً أكرر شكري وتقديري

الباحث

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع	صفحة العنوان
أ		آيه قرآنيه
ب		الاهداء
ج		شكر وتقدير
د		فهرس المحتويات
هـ		فهرس الجداول
ز		فهرس الملاحق
ط		الملخص باللغة العربية
ي		الفصل الاول
١		مقدمة الدراسة
٢		مشكلة الدراسة
٤		اهمية الدراسة
٥		اهداف الدراسة
٥		فرضيات الدراسة
٦		حدود الدراسة
٦		مصطلحات الدراسة
٧		الفصل الثاني
٨		اولاً الاطار النظري
٩		ثانياً الدراسات السابقة
٢٤		(أ) دراسات تناولت استراتيجيات تكيف الطلبة.
٢٤		(ب) دراسات تناولت استراتيجيات تكيف المرشدين.
٢٥		(ج) دراسات تناولت استراتيجيات تكيف الافراد.
٢٨		(د) دراسات تناولت استراتيجيات تكيف المعلمين.
٢٩		(هـ) دراسات تناولت استراتيجيات تكيف المدراء.
٣٣		(و) ملخص الدراسات السابقة
٣٤		

الصفحة	الموضوع
٣٥	الفصل الثالث
٣٦	إجراءات الدراسة
٣٦	منهج الدراسة
٣٦	مجتمع الدراسة
٣٧	عينة الدراسة
٣٨	أداة الدراسة
٤١	صدق أداة الدراسة
٤٢	ثبات أداة الدراسة
٤٢	تطبيق الدراسة
٤٣	تصميم الدراسة
٤٣	المعالجة الإحصائية
٤٥	الفصل الرابع
٤٦	نتائج الدراسة
٦٠	الفصل الخامس
٦١	ملخص الدراسة ومناقشة نتائج الدراسة والتوصيات
٦٤	مناقشة النتائج
٧٢	التوصيات
٧٣	المراجع
٧٤	المراجع العربية
٧٧	المراجع الأجنبية
٨١	الملاحق
٨٢	الاستبانة
٨٥	كتاب الدراسات العليا
٨٦	كتاب وزارة التربية والتعليم
٨٧	الملخص باللغة الانجليزية

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
١.	توزيع افراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والمنطقة.	٣٦
٢.	توزيع مدارس مجتمع الدراسة حسب الجنس والمنطقة.	٣٦
٣.	توزيع عينة المدارس المختارة حسب المنطقة والجنس.	٣٧
٤.	توزيع عينة المعلمين حسب الجنس والمنطقة.	٣٧
٥.	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس.	٣٧
٦.	توزيع عينة الدراسة حسب مكان العمل .	٣٨
٧.	توزيع عينة الدراسة حسب المؤهل العلمي.	٣٨
٨.	توزيع عينة الدراسة حسب الخبرة.	٣٨
٩.	نتائج معامل الثبات لمعادلة كرونباخ-الفا - لكل استراتيجيه من استراتيجيات الاستبانة والدرجة الكلية للاستراتيجية.	٤٢
١٠.	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجية حل المشكلات والدرجة الكلية للاستراتيجية.	٤٦
١١.	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجية التمارين الرياضية وعلى الدرجة الكلية للاستراتيجية.	٤٧
١٢.	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات وسائل الدفاع والدرجة الكلية للاستراتيجية.	٤٨
١٣.	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجية التدريب على الاسترخاء وعلى الدرجة الكلية للاستراتيجية.	٤٨
١٤.	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجية الضبط الذاتي والدرجة الكلية للاستراتيجية.	٤٩
١٥.	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجية الانسحاب والانعزال والدرجة الكلية للاستراتيجية.	٥٠
١٦.	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجية الترفيه والدرجة الكلية للاستراتيجية.	٥٠
١٧.	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجية الدعم الاجتماعي والدرجة الكلية للاستراتيجية.	٥١

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
١٨.	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجية البعد الديني والدرجة الكلية للاستراتيجية.	٥١
١٩.	استخدام استراتيجيات التكيف مرتبة حسب اهميتها.	٥٢
٢٠.	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف تبعاً لمتغير الجنس.	٥٣
٢١.	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف تبعاً لمتغير مكان العمل.	٥٤
٢٢.	المتوسطات الحسابية لاستجابات التكيف لكل استراتيجية من استراتيجيات الدراسة والدرجة الكلية للاستراتيجية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.	٥٥
٢٣.	نتائج تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في درجة استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.	٥٦
٢٤.	المتوسطات الحسابية لاستخدام المعلمين لكل استراتيجية من استراتيجيات الدراسة والدرجة الكلية للاستراتيجية تبعاً لمتغير الخبرة.	٥٧
٢٥.	نتائج تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في درجة استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف تبعاً لمتغير الخبرة.	٥٨
٢٦.	نتائج اختبار توكي لدلالة الفروق بين المتوسطات لاستراتيجية التمارين الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة.	٥٩

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
.١	الاستبانة	٨١
.٢	كتاب الدراسات العليا	٨٥
.٣	كتاب وزارة التربية والتعليم	٨٦

ملخص

استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي
تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس

اسم الباحث : معاذ محمد عبد الرزاق العارضة

اشراف الدكتور : احمد فهم جبر

هدفت هذه الدراسة التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المرحلة الثانوية في محافظة نابلس للتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم وتحديد فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة ومكان العمل. وقد حاولت هذه الدراسة فحص فرضياتها وهي :-

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى الى متغير الجنس.
٢. لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى الى مكان العمل.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى الى المؤهل العلمي.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف تعزى الى متغير الخبرة.

وقد بلغت عينة الدراسة من (٢٤١) معلماً ومعلمة (١٢٦ معلم و ١١٥ معلمة) تمثل عدداً من المدارس في محافظة نابلس، وقد تم اختيار افراد عينة الدراسة من مجتمع الدراسة الذي تألف من (٩٦٣) معلماً ومعلمة بطريقة عشوائية.

وقد طبق الباحث قائمة استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية التي طورها على افراد الدراسة والمكونة من (٤٩) فقرة موزعة على تسع استراتيجيات هي : استراتيجيات حل المشكلات، استراتيجيات التمارين الرياضية، استراتيجيات وسائل الدفاع، استراتيجيات التدريب على الاسترخاء، استراتيجيات الضبط الذاتي، استراتيجيات الانسحاب والانعزال، استراتيجيات الترفيه، استراتيجيات الدعم الاجتماعي، استراتيجيات البعد الديني.

وتم التأكد من صدق الاستبانة من خلال عرضها على (١١) محكم من جامعة النجاح وتم حساب ثباتها عن طريق اعادة الاختبار وباستخدام معامل ارتباط بيرسون فبلغ (٠,٧٣) .
واستخدمت ايضاً معادلة كرونباخ - ألفا لحساب الاتساق الداخلي للاستبانة فبلغ (٠,٨٧) وللإجابة عن سؤال الدراسة فقد استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واستخدم لفحص الفرضية الاولى والثانية اختبار (T - test) في حين استخدم تحليل التباين الاحادي لفحص عن الفرضية الثالثة والرابعة والخامسة.

وقد اشارت نتائج الدراسة الى ما يلي :-

١. وجد ان استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية كبيرة على استراتيجيات حل المشكلات والضبط الذاتي والبعد الديني وكانت متوسطة على إستراتيجيات الانسحاب والانعزال والتدرب على الاسترخاء والدعم الاجتماعي ووسائل الدفاع. وكانت قليلة على إستراتيجيات التمارين الرياضية والترفيه وبشكل عام فإن استخدام المعلمين للاستراتيجيات مجتمعة كانت متوسطة .
٢. لم توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى الى متغير الجنس .
٣. لم توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى الى مكان العمل.
٤. لم توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى للمؤهل العلمي.
٥. لم توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

بناء على نتائج هذه الدراسة فقد اوصى الباحث بعدة توصيات من اهمها :-

١. توصيات للباحثين :- يوصي الباحث الباحثين بالاتي :-
- * اجراء مزيد من الدراسات التي تتناول استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية بغية زيادة مصداقية نتائج الدراسة على معلمي المراحل الدراسية الاخرى مع الاخذ بعين الاعتبار المدارس الاساسية والمدارس المختلطة.

* اجراء دراسات على اعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية للتعرف على استراتيجيات التكيف التي يستخدمها اعضاء الهيئة التدريسية للتخفيف من الضغوط النفسية التي تواجههم.
٢. توصيات الى الجهات المختصة في وزارة التربية والتعليم الفلسطينية :-

* توصية للقائمين على برنامج اعداد المعلمين قبل الخدمة في كليات التربية في الجامعات والمعاهد العليا الفلسطينية خاصة والعربية عامة بالاهتمام باستراتيجية التمارين الرياضية عن طريق تدريب المعلمين على هذه الاستراتيجية مع مراعاة استشارة المتخصصين في هذا المجال.
* توصية لقسم التدريب والتأهيل التربوي في وزارة التربية والتعليم والفلسطينية بعقد دورات تدريبية للمعلمين اثناء الخدمة على استخدام استراتيجيات التكيف المحددة في هذه الدراسة وتزويدهم بنشرات علمية تفيدهم في استخدام استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية .

٣. توصيات للمعلمين :-

* يوصي الباحث المعلمين بالاهتمام باستغلال نهاية الاسبوع بالترفيه عن النفس والابتعاد عن الاعمال الروتينية الرتيبة.
* يوصي الباحث المعلمين بتبني استراتيجية حل المشكلات والتدريب على استخدامها في مواقف حياتية مختلفة.
* يوصي الباحث المعلمين بتبني استراتيجية التدريب على الاسترخاء والتدريب على استخدامها في مواقف حياتية مختلفة.

الفصل الاول

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة

اهمية الدراسة

اهداف الدراسة

فرضيات الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة

يُعتبر الطالب محور العملية التعليمية حيث تتمحور حوله كل الجهود، وترصد الإمكانيات وتوجه الخدمات بهدف تعليمه وتربيته وحتى تتحقق أهداف التربية لا بد من توفر عوامل متعددة من مرافق مدرسية ومنهاج ووسائل وغيرها.

والمعلم هو أحد هذه العوامل فهو الطرف الثاني في عملية التعليم حيث يتعامل المعلم مع الطلبة بشكل مباشر فتأثيره فيهم سيكون كبيراً وواضحاً سواء أكان إيجابياً أم سلبياً، والمعلم هو القدوة والنموذج السلوكي الذي يقلده الطالب سواء عن وعي أم عن غير وعي، والمعلم مصدر المعرفة والمعلومات التي يتلقاها الطالب وهو المرشد والموجه لسلوكه وهو صاحب القيم والاتجاهات التي يتبناها الطالب في معظم الأحيان، لذا أي خلل في شخصية هذا المعلم أو في قدراته أو في إعداداته وأي اضطراب في حالته النفسية يؤثر في طلابه. (برنامج التعليم المفتوح، ١٩٩٧: ٣٢٤)

وحول دور المعلم يشير مساعد (١٩٩٢) إلى أن المعلم ركن أساسي في العملية التربوية ونجاح وفشل هذه العملية يعتمد عليه بشكل أساسي، لهذا فلا بد من تقدير الدور الذي يلعبه المعلم في العملية التربوية وأي تجاهل لهذه الحقيقة لن يدفع الإصلاح في النظام التربوي إلى الأمام. فالمعلم ليس مجرد ناقل للمعرفة بل هو نموذج التربية الفاعلة من خلال إكسابه المتعلم قيماً وعادات حميدة مثل التفكير الواعي المنظم والتحليل المنطقي السليم، وهذه تشكل القاعدة المتميزة للتفكير العلمي الذي يشكل هدف رئيسي من أهداف العملية التربوية.

وقد أصبحت مجابهة الضغط المهني لدى المعلمين قضية رئيسية في المدارس ووجد أن الشدة والضيق والضغط باهض الثمن لدى المعلمين الذين يتعرضون له، وكذلك الحال بالنسبة للمدارس التي يعملون بها. فعلى المستوى الفردي يبرز الضغط بشكل واضح في الشعور بالإعياء وفقدان النوم والشعور بالاحتراق وفي أعراض خطيرة يتبع ذلك أعراض مثل التوتر الحاد والقرح المعدية وانقباض العضلات وزيادة عدد دقات القلب. وعلى المستوى المدرسي ينعكس زيادة الضغط في

تتامي المعدل السنوي لغياب المعلمين وعدم الرغبة في الاداء وارتفاع في عدد الذين يتقاعدون مبكراً. (Gaziel, 1993)

والحياة الحديثة مليئة بالضغوط خاصة في المجالات التي تستدعي التكيف مع المشكلات المعقدة. والضغوط يمكن ان تؤدي الى ما يسمى بالاحتراق النفسي الذي يتضمن حالة انفعالية متطرفة وتعب جسماني يشعر عندها الفرد بفقدان الامل والتعاسة. (التل، ١٩٩٣ : ٤٠٠).

وعلى الرغم من ان مصطلح الضغط النفسي (Stress) يُستخدم لدى كثير من العلماء كمرادف لمعنى القلق والاحباط والصراع والدفاع وبعض الانفعالات كالغضب والخوف الا ان هذا المصطلح (Stress) اصبح مألوفاً وجزءاً من مصطلحات هذا العصر له معنى خاص به. وتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة انسانية ينتج عنها خبرة حادة مؤلمة بحيث يظهر تأثيرها بشكل كبير على السلوك كما يظهر تأثيرها في فعالية التكيف. (عربيات، ١٩٩٤).

ويرتبط الضغط النفسي في الغالب بالحالات المزعجة او غير المرغوب فيها او المشاعر التي يمتلكها الافراد عن انفسهم وتتضمن هذه الحالات انفعالاتهم ووضعهم الجسمي وبناءً على ذلك فإننا نقيم هذه الحالات ونعبر عنها كحالات ضاغطة. وبكلمات اخرى فإن ما يمكن ان يكون ضاغطاً يعتمد بشكل كبير على الطريقة التي نفكر بها عن انفسنا وظروفنا، ومن الناحية النفسية فإن الضغط النفسي يحدث كنتيجة للتقييمات المعرفية التي نصدرها عن المطالب الداخلية والخارجية المتزايدة والتي نهتم بها او نتراكم علينا في وقت ما، وبشكل عام ينشأ الضغط النفسي عن الطريقة التي نفكر بها عن انفسنا وظروفنا واحوالنا وعن المعنى الذي نعطيه للمطالب التي تتراكم علينا. (ايب، ١٩٩٤).

الافراد في الطرق التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية والاحداث الضاغطة التي ا، ويُستخدم مفهوم استراتيجيات التكيف (Coping Strategies) للإشارة الى الطرق التي د للتكيف مع الضغوط النفسية التي يواجهونها : (درويش، ١٩٩٣).

ومن هنا فإنه من الاهمية بمكان البحث في استراتيجيات تكيف المعلمين في مدارسهم وخصوصاً ان هذا العصر الذي نعيشه يتسم بالتغير المتسارع والتقدم العلمي والتكنولوجي والتطور الاجتماعي مما زاد في تعقيد اسلوب حياة الافراد وينتج عنه ظهور توترات نفسية لديهم تنعكس في قلة انتاجهم

ومعاناتهم من احباطات ناتجة عن عجزهم عن التكيف مع التغيرات المتسارعة. (ابو مغلي، ١٩٨٧)

وفي ضوء ما تشهده العملية التربوية من توترات بتأثيرات داخلية وخارجية فإن الرضا المهني للمعلم اصبح محط اهتمام الدارسين والباحثين وذلك أن مهنة التعليم مهنة شاقة لها متطلباتها وان نجاح او فشل العملية التربوية منوط بأداء المعلم لدوره فيها، وعليه فإن أي من المؤسسات التعليمية لن تستطيع ان تقدم للمجتمع مخرجات متكاملة تغطي حاجة المجتمع الا اذا كان المعلمون يعيشون اجواء الاستقرار النفسي والاشباع لحاجاتهم وقادرين على احداث التوازن في الصراعات التي يتعرضون لها ومن ثم يكونوا بعيداً عن كل مسببات الاحباط والكبت والانطفاء. (مساعد، ١٩٩٢)

فالتكيف عملية مهمة في حياة المعلم وخاصة في العام الاول من الانخراط في المهنة، وعلى المعلم ان يهتم بالادوار التي تتطلبها الجماعة منه فاذا لم يكن كذلك تميل الجماعة الى عزلة وهنا يحصل سوء التكيف وتختار الذين يشبعون حاجاتها. (الزيتون، ١٩٨٥)

ويمكن القول أن العملية التربوية تتأثر بظروف وعوامل كثيرة تختلف من بيئة لآخرى ومن مجتمع لآخر وأن استخدام استراتيجيات تربوية علمية بشكل موجه وهادف ومدرّس يسهم بشكل كبير في تكيف المعلمين في مدارسهم مما يؤثر ايجابياً على العملية التربوية.

مشكلة الدراسة

على الرغم من التحديات والضغوط التي تواجه المعلم ألا انه يوجد نقص في الدراسات التي تحدد او توضح استراتيجيات تكيف المعلمين مما يترك لهم حرية التصرف لمواجهة هذه الضغوط كل حسب ما يريد، بل ان خطورة المشكلة لا يكمن فيها بقدر ما تكمن بكيفية التعامل معها، ونظراً لأهمية الدور الذي يقوم به المعلم في العملية التربوية فإن مشكلة الدراسة تتمحور حول تحديد الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المدارس للتعامل والتكيف مع كافة الضغوط النفسية التي تواجههم .

وتحدد مشكلة الدراسة بالاجابة عن السؤال التالي :-

ما هي الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون للتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس؟

اهمية الدراسة

تأتي أهمية هذه الدراسة من موضوعها حيث تُعتبر من الدراسات الأولى في فلسطين التي تبحث في استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في عملهم فتساعدهم في التخفيف من الضغوط التي تعترضهم أثناء عملهم، وتُعتبر هذه الدراسة إثراء للمكتبة العربية فتزود الباحثين المتخصصين في هذا المجال بالمعلومات اللازمة والضرورية من أجل القيام بدراسات أخرى على عينات مختلفة من خلال الاطلاع على النتائج والتوصيات. وكما تُعتبر مهمة لوزارة التربية والتعليم وذلك من أجل معرفة استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية ومن ثم محاولة توضيح هذه الاستراتيجيات وكيفية تطبيقها على أرض الواقع وذلك من خلال عقد دورات وورشات عمل وتزويد المدارس بالنشرات العلمية التي تتضمن استراتيجيات التكيف من أجل خفض الضغوط النفسية التي تواجه المعلمين مما ينعكس ذلك على المعلم في تحسين أدائه وإنتاجه وتعامله فيدفع عجلة التقدم في المسيرة التعليمية نحو الأفضل.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة الى تحديد ما يلي :-

١. معرفة الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في مواقف الضغط وترتيب هذه الاستراتيجيات من الأعلى الى الأدنى حسب استعمالها.
٢. معرفة الفروق في استخدام هذه الاستراتيجيات ما بين الذكور والاناث.
٣. الكشف عما اذا كان للمؤهل العلمي دور في استخدام استراتيجيات التكيف.
٤. الكشف عما اذا كان للخبرة دور في استخدام استراتيجيات التكيف .
٥. الكشف عما اذا كان لمكان العمل دور في استخدام استراتيجيات التكيف.
٦. التركيز على استخدام الاستراتيجيات الفعالة وتجنب استخدام الاستراتيجيات غير الفعالة في التكيف مع الضغوط النفسية.

فرضيات الدراسة

سعت هذه الدراسة لفحص الفرضيات التالية :-

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى الى متغير الجنس.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى الى مكان العمل.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى للمؤهل العلمي.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى الى متغير الخبرة.

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على :-

١. معلمي مدارس المرحلة الثانوية الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم الفلسطينية في محافظة نابلس.
٢. تركزت الدراسة على استراتيجيات التكيف التي شملتها الاستبانة المستخدمة في هذا البحث .
٣. تعتمد نتائج الدراسة على صدق وثبات الاستبانة التي استخدمت .
٤. أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين ١٩٩٨/١/١٥ - ١٩٩٨/٢/٥م.

تعريف مصطلحات الدراسة :-

١. التكيف (Coping)

" مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي او سلوكه ليستجيب لشروط محيطه محددة او خبرة جديدة ". (العلي، نشواتي، حسان، مرعي، ١٩٨٦ : ١٢١).

٢. السلوك المكافح الناجح (Coping Behavioral)

" هو السلوك الذي على مستوى الغاية والذي يحاول به المرء ان يحقق لنفسه شيئاً بالتجاوب مع البيئة ". (الحنفي، ١٩٧٨ : ١٧٣).

٣. الضغط النفسي (Psychological Stress)

" عبارة عن حالة يشعر فيها الفرد بالقلق والتوتر وما يترتب على ذلك من اختلال في التوازن تتجم عن كثرة ما يتعرض له المعلم من مؤثرات بيئية تحيط بظروف العمل كعبء الدور وغموضه وضغط العمل وضغط المدرسة والرضا المهني والنمط القيادي لمدير المدرسة وغيرها من المثيرات ". (مساعيد، ١٩٩٢ : ١٠).

٤. السلوك التكيفي (Adjustive Behaviour)

" سلوك يحاول المرء من خلاله معالجة وطأة الضغط والاجهاد وتلبية حاجاته مثلاً يشير الى الجهود المبذولة في سبيل حفاظ المرء على علاقات منسجمة ومتناغمة مع البيئة ". (برنامج التعليم المفتوح، ١٩٩٧ : ٤١).

٥. استراتيجيات (Strategies)

هي مجموعة من السياسات والمبادئ والاجراءات التي يستخدمها المعلمون في حل مشكلة ما في معترك الحياة الواقعية . (صبري، ١٩٩٣ و الشنيقات، ١٩٩٦)

الفصل الثاني

أولاً : الاطار النظري

ثانياً : الدراسات السابقة

الفصل الثاني

أولاً : الاطار النظري :-

مقدمة :

ان موضوع الضغوط النفسية التي تواجه المعلمين هو من المواضيع الهامة التي اخذ الباحثون يولونها اهتماماً في الدراسات الحديثة لكثرة ما يتعرض له الفرد من احداث وما يحيط به من ظروف ضاغطة وكثرة متطلبات الحياة ونتيجة للتغير السريع المتواصل الذي يشهده العالم اليوم ، الامر الذي اسهم في تعريض العاملين في مختلف المؤسسات والتنظيمات لدرجة عالية من الضغوط النفسية انعكست نتائجها على الافراد والجماعات.

ويشمل هذا الفصل على الاطار النظري والدراسات العربية والاجنبية التي تناولت موضوع الضغط النفسي لدى المعلمين واستراتيجيات التكيف التي يستخدمونها في مواجهة هذه الضغوط.

٤٩٦٠٩٨

مفهوم الضغوط النفسية :

تشير كلمة الضغط الى مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث للفرد في ردود افعاله اثناء مواجهته لمواقف المحيط التي تمثل تهديداً له، ويحدث الضغط في المواقف التي يدرك فيها الفرد ان قدراته لمواجهة متطلبات المحيط تمثل عبئاً كبيراً عليه. (عسكر، ١٩٨٨: ٩)

وكلمة الضغط اصبحت شائعة في هذه الايام وهو استجابة غير محددة للجسم لاي طلب يقع عليه سواء كان ذهنياً، جسماً، كيميائياً او عاطفياً. انه ردة فعل كيميائية تسمح لنا بالتأقلم والتعديل والمقاومة للضاغطات في حياتنا من اجل الحفاظ على توازننا الطبيعي، ولا يمكننا تجنب ذلك. (Powell, 1994: 13)

وقد عرف اتواتر (Atwater, 1990) الضغط النفسي بأنه نموذج من الاستجابات غير المحددة والتي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التكيف.

ويُعرف السون (Allison, 1997) الضغط بأنه ظاهرة عجز خطيرة تؤثر بشكل عكسي على صحة نمط حياة الافراد.

ويشير الضغط الى وجود عوامل ضاغطة على الفرد تسبب لديه احساساً بالتوتر وإذا اشتدت عليه فقد تفقده القدرة على التوازن، ويترك الضغط أثراً على الجهاز البدني والنفسي لدى الفرد، ومصادر الضغط النفسي قد ترجع للبيئة او لطريقة ادراك الفرد للظروف المحيطة به.(برنامج التعليم المفتوح، ١٩٩٧: ٩٢)

ويعتبر الضغط النفسي علاقة بين الشخص والبيئة فهو لا يعتبر صفة للشخص او البيئة وهو لا يُعتبر مثيراً او استجابة، فهو اذاً علاقة وهذه العلاقة لها معنيان حسب النظرية المعرفية للضغط النفسي وهما :-

١. ان الشخص والبيئة يكونان في علاقة دينامية تتغير باستمرار .
 ٢. ان هذه العلاقة هي ثنائية الاتجاه تتضمن الشخص والبيئة بحيث يؤثر كل منهما على الآخر .
- (Folkman, 1984)

وينظر الى الضغط النفسي على انه مثير فردي قصير المدى اكثر مما ينظر اليه كأنه مجموعة معقدة من الظروف المتغيرة، ويجب ان يستفيد الافراد من هذه الظروف من خلال الوقت، ويجب ان يُكيفون سلوكهم مع التغيرات التي تحدث في المثيرات، ولذلك فإن السيطرة على الضغط النفسي ليست عملية بسيطة ولكنها تتطلب وقتاً كبيراً في علاقتها مع المطالب التي تعتبر ملحة بحد ذاتها. (Selye, 1983)

وقد تكون بداية دراسة الضغط النفسي وتأثيراته على الفرد قد جاءت على يد والتركانون (Cannon) كما ورد في (Feldman, 1989) العالم الفسيولوجي الذي قدم مصطلح (Homeostasis) الذي يشير الى نزعة الكائن الحي الى استخدام مصادرة للوصول الى التوازن من اجل البقاء. وتوصلت دراسته الى ان العضوية عندما تدرك تهديداً في البيئة فإن الفرد يستجيب للتهديد بالهجوم او الهروب (Fight or Flight) وهذه الاستجابة تكيفيه عندما تكون في مواجهة حيوان مفترس او حريق او عدوان حربي او اية اخطار اخرى.

وقد عرف سيلبي (Selye) كما ورد في درويش (١٩٩٣) الضغط بأنه استجابة غير محددة نحو أي مطلب يفرض عليه. ومع ان تعريفه هذا يتناول جانباً طبيياً في تحديد مفهوم الضغط فإن عدداً من العلماء امثال سزلاجي دولاس وجد ان الضغط هو بمثابة تأثير مجموعة من العوامل التي تسببها البيئة المحيطة.

ويعرف كل من تيري ونيومان كما ورد في محمد (١٩٩٢) الضغط بأنه حالة تنشأ عن التفاعل بين الناس وأعمالهم وتتسم بأحداث تغييرات في داخلهم وتدفعهم إلى الانحراف عن أدائهم الطبيعي.

وقد نظر لازاروس (Lazarus, 1966) لمصطلح الضغط بأنه مصطلح عام يشمل العديد من المشكلات ، هذه المشكلات هي المثيرات التي تنتج عنها ردود أفعال ضاغطة والردود بحد ذاتها والعمليات العديدة المتداخلة بينها، وقد رأى أن مجال الضغط يضم ظواهر فسيولوجية واجتماعية ونفسية كما يضم المفاهيم المرتبطة بها. ويرى لازاروس أن الضغط ليس مثيراً أو استجابة بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة يؤثر الفرد في البيئة ويتأثر بها. لذا فإن لازاروس يعرف الضغط بأنه العلاقة بين الفرد والبيئة التي يقيّمها الفرد بأنها مرهقة وتجاوز قدرته على التكيف وتهدد وجوده.

ويرى محمد (١٩٩٢) الضغط بأنه تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لدى الفرد تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي أو يؤدي إلى حفزه لتحسين أدائه.

أن هذا العرض السريع لمفهوم الضغط وتفاعلاته يشير إلى ضرورة توضيح ما يلي :-

١. أن الضغط النفسي يختلف تماماً عن التوتر العصبي.
٢. أن الضغط النفسي ليس مرادفاً للقلق الذي يحس به الإنسان رغم أن الضغط في بعض مسبباته يتضمن القلق إلا أنه ليس مرادفاً له.
٣. أن الضغط النفسي لا يسبب دائماً نتائج سلبية تنعكس على حياة الإنسان وذلك أن معظم الأعمال والأنشطة والممارسات اليومية للإنسان تسبب شيئاً من الضغط النفسي دون أن ينجم عنها جوانب سلبية أو تأثيرات ضارة.

وعليه فإن الضغط النفسي وإن كان إيجابياً في بعض الجوانب إلا أنه يجب تكريس الجهود للحيلولة دونه أو القضاء عليه لأنه في أغلب الأحيان يشكل عائقاً مانعاً أمام تقدم الفرد.

مفهوم استراتيجيات التكيف :-

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع استراتيجيات التكيف منذ الستينات وقد استخدمت الدراسة مجموعة من المصطلحات للتعبير عن استراتيجيات التكيف مثل :-
سلوكيات التكيف : (Coping behaviors) وجهود التكيف (Coping Efforts) واليات التكيف (Coping Mechanisms) ومهارات التكيف (Coping Skills) الى جانب مصطلحات مثل ردود افعال التكيف (Coping reactions) واساليب التكيف (Coping Styles). (درويش ١٩٩٣).
ويعرف التكيف على انه محاولة الفرد لضبط المطالب والصراعات البيئية الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه، أي انه يتضمن جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط بها، ويفهم من ذلك ان التكيف يرتبط بالتغير ، وبالتالي ينظر اليه كعملية.

وبما ان الضغط النفسي ينبثق عن جهود الفرد في ضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط بها فإن التكيف يتأثر بشكل محتوم بهذه المصادر. وبالرغم من ان مواجهة الضغط النفسي امر صعب الا انه يتطلب ملاحظة تامة وتقييم للعلاقة بين الطريقة التي ينظر فيها الافراد ومجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية الى المطالب المتراكمة عليهم وبين طريقة التكيف التي يستخدمونها لضبط الضغط النفسي والتخلص منه او تجنبه ولذلك فإن الضغط النفسي يحدث عندما لا يكون الفرد كفوفاً في التكيف مع مصادر الضغط النفسي. (الشايب، ١٩٩٤).

ومن اوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح التكيف ميرفي (Murphy) كما ورد في دراسة درويش (١٩٩٣) التي بينت ان التكيف يشير الى استراتيجيات للتعامل مع التهديد، كما وصفت ميرفي عملية التكيف بأنها تنظيم مرن للوسائل المختلفة للتعامل مع التحديات البيئية التي قسمتها فيما بعد الى طريقتين احدهما موجه الى البيئة والاخرى موجه الى الذات .

وقد عرف لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) التكيف على انه عملية التغير المستمرة للجهود المعرفية والسلوكية او كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر اليها كظروف ضاغطة من قبل الفرد وقد حددوا هدفين رئيسين للتكيف هما :-

١. ضبط الموقف الذي يسبب الضغط (التعامل المتمركز حول المشكلة).
 ٢. تنظيم الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط النفسي (التعامل المتمركز حول الانفعال).
- أي ان هناك عناصر في عملية التعامل مع الضغط النفسي هي :-
القدرة على حل المشكلات، اعتقادات الضبط، المهارات الاجتماعية وتقدير الذات.

وتعتبر اعتقادات الضبط وتقدير الذات الايجابي نتائج مرغوب فيها لبرنامج ضبط الضغوط النفسية، وان اعتقادات الضبط هي الدرجة التي يؤمن فيها الناس بقدرتهم على ضبط الاحداث في حياتهم، وتعتبر مهمة في معرفة كيف يقيم الفرد التهديد الممكن للموقف بالاضافة الى كيفية فهم الناس لقدرتهم على حل المشكلات التي تسبب الضغط النفسي، اما تقدير الذات الذي يمثل الشعور بالذات فيعتبر مصدر تكيف فعال .

اما فلشمان (Felshman, 1984) فيعرف استراتيجيات التكيف بأنها السلوكيات الظاهرة او الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة.

اما كابلان ونايدو وتريباتي (Caplan, Naidue, Tripathi, 1984) فيروا ان استراتيجيات التكيف هي سلوكيات تهدف الى خلق في تغيير الذات وتغيير في القدرات او الحاجات وتغيير في متطلبات البيئة.

ويُعرف ناكانو (Nakano, 1991) استراتيجيات التكيف بأنها جهود فردية معرفية وسلوكية للتخفيف من اثار الاحداث الضاغطة او تخفيف تأثيرها الجسمي والانفعالي على الفرد.

ويُعرف الرفاعي التكيف بأنه مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناؤه النفسي او سلوكه ليستجيب لشروط محيطه محددة او خبرة جديدة. (الرفاعي، ١٩٨٧ : ٣٠)

ويُعرف مولي (Mouilly) التكيف بأنه العملية التي بواسطتها يحاول الفرد ان يحافظ على مستوى من التوازن النفسي والسيولوجي ، وهذا التوازن يرجع الى السلوك الموجه نحو تخفيض التوتر وهذا يتضمن حاله من العلاقة الايجابية بين الفرد وبيئته. (برنامج التعليم المفتوح، ١٩٩٧: ٩)

اما كود (Good) فقد عرف التكيف كما ورد في الشاوي (١٩٩٣) بأنه عملية اكتشاف وتبني اساليب من السلوك تكون ملائمة للبيئة او التغيرات فيها.

وتتمثل عملية التكيف في سعي الفرد الدائم للتوفيق بين مطالبه وظروفه ومطالب وظروف البيئة المحيطة به، فالفرد كثيراً ما يجد نفسه في ظروف او في بيئه لا تشبع كل مطالبه وحاجاته بل قد تكون هذه الظروف وهذه البيئة مصدر اعاقه لاشباع حاجاته النفسية والاجتماعية. (الهابط، ١٩٨٧).

ويرى جازل (Gaziel, 1993) ان التكيف عامل مثبت يساعد الاشخاص على التأقلم النفسي والاجتماعي اثناء فترات الشدة او الضغط، وهناك اجماع بين المهنيين ان التكيف يشير الى الجهود لاتقان الظروف ذات الضرر والتهديد او التحدي عندما لا تكون هناك استجابة اوتوماتيكية ليست متوفرة .

ويعرف التكيف بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص الى ان يغير سلوكه ليحدث علاقة اكثر توافقاً بينه وبين البيئة. (الشاوي : ١٩٩٣)

ويرى الين (Allen) ان التكيف في علم النفس يشير الى فهم الانسان لسلوكه وافكاره ومشاعره بدرجة تسمح برسم استراتيجية لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة اليومية. (برنامج التعليم المفتوح، ١٩٩٧)

وهناك من ينظر لاستراتيجيات التكيف على انها استعدادات وسمات شخصية عامة، ومن الذين ينظرون اليها انها سمات عامة للتكيف واساليب تكيف جولد شتاين وبيرن (Goldstein & Burn) في حين ينظر اليها لازاروس ومونيت (Lazarus of monat) على انها استراتيجيات متطورة باستمرار في مواقف ضغوط معينة. (In Lazarus, 1985)

ويرى ميناغهان (Menaghan, 1983) ان هناك ثلاثة متغيرات عند النظر الى استراتيجيات التكيف هي :

١. موارد التكيف (Coping Resources)

وهي مهارات تعتبر مفيدة في مواقف الضغط المتعددة، وهي تنظيم اتجاهات الفرد نحو الذات كقوة الانا لديه ومدى تقديره لذاته. كما تتضمن اتجاهات الفرد نحو العالم كاحساس الفرد بالتماسك ومدى ثقته بقدرته على السيطرة على المواقف التي يمر بها وكذلك القدرات الذكائية كالمرونة في العمليات العقلية عند الفرد ومدى نجاح الفرد في اقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين.

٢. جهود التكيف : (Coping Efforts)

وهي ردود الافعال الداخلية والخارجية التي يقوم بها الفرد في محاولته للتعامل مع الضغوط، فطلب المساعدة من الاخرين والقيام بعمل مباشر لتغيير الموقف يعتبران رديّ فعلين خارجيين بينما يُعتبر رفض التفكير بالمشكلة وتقييم المشكلة رديّ فعلين داخليين.

٣. اساليب التكيف (Coping Style)

وهي التي تميز الفرد كنمط خاص مثل ميل الفرد للانسحاب من المواقف الاجتماعية مقابل الميل للتحرك نحو الناس بالاضافة الى الميل الى انكار المشكلة مقابل الميل للاعتراف بوجود المشكلة، كما انها تضم ميل الفرد للوم ذاته مقابل لوم الاخرين واعتبارهم السبب في المشكلة.

العوامل التي تؤثر في استراتيجيات التكيف :

لقد أجريت دراسات عديدة حول العوامل التي تؤثر في استراتيجيات التكيف مع الضغوط. وقد اشار موس وشافر (Moos & Shaefer, 1986) الى ان العوامل الشخصية وخاصة النضج الانفعالي والمعرفي وقوة الانا والثقة بالنفس تؤثر في طبيعة المهام التكيفية التي يستخدمها الافراد فضلاً عن العوامل المرتبطة بالموقف الضاغط وخصائص البيئة الطبيعية التي يعيش فيها.

ويمكن ان نقسم العوامل التي تؤثر في استراتيجيات التكيف الى عوامل شخصية وديموغرافية وعوامل خاصة بموقف الضغط وبيئته.

فالعوامل الشخصية والديموغرافية تتضمن العمر والجنس والوضع الاقتصادي والاجتماعية للفرد والنضج الانفعالي وقوة الانا والثقة بالنفس والجماعات الفلسفية والدينية التي ينتمي اليها الفرد والخبرات السابقة مع مواقف الضغط النفسي واستراتيجيات التكيف معها وتفيد هذه العوامل في تحديد الموقف الضاغط كما تساعد في ايجاد حل للتعامل معه.

اما العوامل الخاصة بمواقف الضغط وبيئته فقد حدد سماير وريس (Smyer & Rass) اربعة انماط من المواقف التي يمكن ان ترتبط بالضغط وتؤثر فيه هذه الانماط هي :-
البيولوجية مثل المرض والموت، والشخصية مثل الزواج، والبيئة الفيزيائية مثل الكوارث الطبيعية والانفجارات، والاجتماعية والثقافية مثل تبني طفل والزواج.

وعندما لا يستطيع الفرد تغيير الحدث او اثاره فإنه يقوم عادة بمحاولة تغيير معنى الموقف بالنسبة له وكذلك تغيير مشاعره نحو الحدث مثل احداث الازعاج وتلوث الجو التي تقود في النهاية الى الاستسلام او التلاؤم معها. (In Campas ,Makcarne,and Fondacaro, 1988)

وقد وجد موس وبلنج (Moos & Billings) كما ورد في (Rutter,1981) ان النساء اكثر عرضة من الرجال للضغوط النفسية البيئية وانهن يمتلكن القليل من المصادر الاجتماعية المساعدة وكذلك فإن الاستراتيجيات التي يستخدمنها اقل عدداً من تلك التي يستخدمها الرجال.

وقد طور سيلاي كما ورد في (Feldman,1989) نموذجاً يُدعى بمتلازمة التكيف العام للتعامل مع الضغط النفسي ويمر هذا النموذج بثلاث مراحل هي :-

١. مرحلة التحذير او التنبيه : (The Alarm Reaction)

وهذه المرحلة تمثل خط الدفاع الاول لاي شخص لضبط المثير الضاغط، فعندما يهدد الفرد من قبل مثير ضاغط فإنه يعد نفسه للمعركة أولاً بصرف النظر فيما اذا كان المثير الضاغط جسماً مثل المرض وفقدان القدرة على النوم او نفسياً كانهاء علاقة حميمة، او الغضب من سلوك غير مرغوب فيه مما يؤدي الى ردة فعل الجسم حيث تزداد ضربات القلب وضغط الدم وتوتر العضلات وافراز العرق وزيادة الادرنالين. ولذا يحاول الفرد ان يواجه المثير الضاغط الذي يتعرض له.

ومن الناحية النفسية فإن نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن الاستجابات الفسيولوجية لمواقف الطوارئ يزداد، وعندما يتخلص الفرد من التهديد فإن الجسم يعود الى مستوى منخفض من الاثارة وقد سمي كانون (Cannon) نزعة الفرد للعودة الى حالة ما قبل الاثارة او التنبيه لحالة التوازن الداخلي وهي نزعة الفرد للمحافظة على حالة الثبات والعودة الى حالة الاتزان وحسب سيلاي (Selye) اذا كان الضغط قوياً الى حد كبير فإن الموت يمكن ان ينتج اثناء هذه المرحلة.

ويؤكد السون (Allison,1997) بأن ازدياد الضغوط على الانسان تؤثر بشكل سلبي على الصحة وعلى نمط الحياة وفي بعض الحالات تؤدي الى الامراض القلبية وتؤدي الى الوفاة.

٢. مرحلة المقاومة (The Stage Of Resistance)

وفي هذه المرحلة يعد الناس انفسهم لتحدي المثير الضاغط او مواجهته بشكل قوي ولكن انهماكهم الفسيولوجي والنفسي مع المثير الضاغط يمكن ان يجعلهم اكثر حساسية للمثيرات الضاغطة الاخرى . وهنا يصبح الفرد ميالاً الى الامراض النفسجسمية والاضطرابات الجسمية التي تلعب فيها الانفعالات والافكار دوراً كبيراً فالامراض النفسجسمية تتضمن القرحات، ضغط الدم المرتفع، الربو، الارق، والمشكلات الجنسية تتبع من محاولات الناس للتعامل مع المثيرات الضاغطة، واذا كانت المحاولات لتحقيق او اشباع المطالب التي يتضمنها الموقف الذي يستجر الضغط النفسي غير فعالة وغير كافية فهي حالة من الاثارة المستمرة التي يقاوم فيها الضغط النفسي كنتيجة لمحاولات الجسم التعامل معه، ولسوء الحظ فإن المستويات العالية من الاثارة المستمرة تبدو غير منظمة في هذه المرحلة وبالتالي يمكن ان تفقد من قدرتنا على التركيز واتخاذ قرارات منطقية وتزداد المقاومة في هذه المرحلة للمثيرات المقلقة زيادة كبيرة. (Feldman, 1989).

وحسب سيلاي (Selye) كما ورد في (Atwater, 1990) فإن الفرد في مرحلة المقاومة يعمل على الدفاع عن نفسه تجاه مصدر التهديد واذا استمر التوتر لفترة طويلة فإن الفرد يستنفذ مصادره الفسيولوجية وهذا قد يؤدي الى الانهيار انفعالياً او جسمىاً واحياناً قد يؤدي الى دخول المستشفى.

٣. مرحلة الانهك او التعب (The Stage Of Exhaustion)

وفي هذه المرحلة فإن قدرة الشخص على التعامل مع الضغط النفسي تتحدّر حيث يصبح المثير الضاغط مسيطراً ويصبح الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي، وتمتاز هذه المرحلة بضعف المقاومة، واذا لم يعد الجسم لفترة النقاهة اثناء مرحلة الانهك فإن ذلك سيؤدي الى الموت. (Feldman, 1989)

ويصف كينان ونيوتن (Keenan & Newton) كما ورد في (Gaziel, 1993) خمس استراتيجيات في مجابهة الضغط المرتبط بالعمل:

١. الحديث مع الاخرين (الزملاء ، الرؤساء).
٢. الاجراء او العمل المباشر (التوجه لحل المشكلة).
٣. افعال تحضيرية (مراجعة المشكلة، الحصول على معلومات، البحث عن الحل).
٤. الانسحاب والتجنب.
٥. التعبير عن الامتعاض وعدم القدرة على عمل أي شيء.

ويرى (Gaziel, 1993) أن هناك اربع استراتيجيات تكيفية لاحداث الضغط وهي :-

١. الاستراتيجيات السلوكية الفعالة والتي تشمل مواجهة او محاولة تغيير مصدر الضغط.
٢. الاستراتيجيات الذهنية الادراكية النشطة والتي تشمل مراجعة المشكلة والحديث عن مصادر الضغط والبحث عن معلومات اضافية.
٣. استراتيجيات سلوكية غير نشطة وتشمل انواع من السلوك الهروبي والتجنب لمصادر الضغط .
٤. الاستراتيجيات الادراكية غير النشطة وتشمل التكيف مع توقعات الرؤساء والاعتقاد بعدم القدرة على عمل أي شيء والتعبير عن الامتعاض.

تصنيف استراتيجيات التكيف

ان الاستراتيجيات التي يستخدمها الافراد في تعاملهم وتكيفهم مع مواقف الضغط المختلفة كثيرة جداً ولكن هناك استراتيجيات اجمعت العديد من الدراسات الهامة على انها استراتيجيات تستخدم في مواقف الضغط النفسي وهي :-

١. استراتيجية حل المشكلات : (Problem Solving)

يتألف الاسلوب العلمي لحل المشكلات من مجموعة من العمليات الضمنية او الصريحة التي تؤدي بالفرد الى التفكير بالاحتمالات المتعددة التي تصلح كحلول لموقف مشكل محدد، ثم اختيار اكثر هذه الابدال فاعليه والعمل على وضع الحل الذي يتوصل اليه موضع التنفيذ وتمر عملية حل المشكلات بالمراحل التالية :

١. الوعي بوجود المشكلة .
٢. تحديد المشكلة وتعريفها وجمع البيانات والمعلومات .
٣. توليد الابدال المحتملة كحلول للمشكلة.
٤. اتخاذ قرار حول البديل او مجموعة الابدال المناسبة وذلك من خلال موازنة الابدال المختلفة.
٥. اتخاذ قرار حول كيفية تنفيذ البديل او الابدال التي أختيرت.
٦. اتخاذ الإجراءات التنفيذية.
٧. تقييم فاعلية الحل وتطبيق العملية من جديد على أي مشكلات متبقية.(برنامج التعليم المفتوح، ١٩٩٧)

٢. استراتيجيات التمارين الرياضية : (Sport Exercises)

يُعتبر هذا الأسلوب أكثر فعالية في التعامل مع الضغط النفسي ويتمثل في زيادة الآثار الفسيولوجية، وتميل التمارين إلى خفض الضغط النفسي بطرق مختلفة حيث أن ضربات القلب ومعدل التنفس وضغط الدم والاستجابات الفسيولوجية الحساسة للضغط النفسي تميل إلى الانخفاض عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمرين بشكل منتظم.

وبالرغم من أن جميع هذه الاستجابات تزداد بشكل مؤقت أثناء فترة التمرين فإن هذا التمرين يعطي الناس إحساساً بضبط أجسامهم بالإضافة إلى الشعور بالإنجاز . كما يوفر ابتعاداً مؤقتاً عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي وتجعل التمارين الرياضية للناس أن يناموا بشكل أفضل أثناء الليل. (Feldman, 1989).

وتفيد الحركات الجسمية والتمارين الرياضية في تقليل مستوى التوتر أو الضغط وتشمل هذه الحركات، التمرينات الرياضية، الرقص، وتكون هذه الاستراتيجيات أفضل ما تكون عندما تشمل نشاطات يكون لدى الفرد اهتمام وتفوق فيها كالركض والمشي ولعب الكرة. (درويش ، ١٩٩٣)

٣. استراتيجيات وسائل الدفاع : (Defense Mechanisms)

إن الدفاعات الأولية تساعد الفرد وتحميه من الخوف الشديد من خلال إبعاد أثر التهديد عن الفرد وتساعد على التخلص من أثر الواقع غير السار حتى يتمكن الشخص من امتلاك المصادر اللازمة لمعالجة المعلومات . فبعد حادث مفاجئ أو موت شخص محبوب فإن الشخص يمكن أن يرفض الاعتقاد بأن الإزمة قد حدثت. فالنكران يحمينا عندما يكون الم الواقع مسيطراً ولذلك فإن الدفاعات لا تكون دائماً كاملة وطالما بقي مصدر التهديد فإنه يلزم طاقة للمحافظة على الوسائل الدفاعية . وتعتبر ميكانزمات الدفاع استراتيجيات لا شعورية يستعملها الناس للتعامل مع الضغوط النفسية. (الشايب، ١٩٩٤) .

ومن استراتيجيات الدفاع الأولية المهمة التي نستخدمها للتعامل مع الضغوط النفسية ما يلي:

الكبت (Repression)

وهو حيلة لا شعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من الذكريات والتجارب والمخاوف المؤلمة التي تسبب له الضيق وذلك بإكراهها على التراجع إلى منطقة اللاشعور لتصبح نسياً منسياً وحتى يخفف ما أصابه من الصراع، وهو حيلة يلجأ إليها كل ضعيف يعجز عن مواجهة الذكريات

والتجارب المؤلمة التي تصادفه في حياته. لذا يعتبر الكبت حيلة عادية في عهد الصغر لكنها غير طبيعية في الكبر ومع ذلك فكل منا يلجأ إليها بمقدار. (الهابط، ١٩٨٧، ٤٢)

الكظم (Suppression)

يعني الكظم الضغط المقصود لدافع يعتبر ظهوره مصدر خطر فيما يتصل بالفرد وهو سلوك دفاعي وغالباً ما يرمز له بقوة الارادة او قوة الشخصية. (الزبادي والخطيب، ١٩٩٠: ٨٨) والفرق الاساسي بين الكبت والكظم يتمثل في ان الكبت يحدث بشكل لا شعوري أي لانعيه وبالمقابل فإن الكظم يحدث ضمن وعي الفرد. ويعتبر الكظم وسيلة دفاع او استراتيجية تجنبية اقل من الكبت الا ان الكظم يعتبر الافضل لسد الفجوات ومن الصعب الابتعاد عن التفكير بشيء ما يحاول الفرد ان لا يفكر فيه. اذاً فالكظم نسيان شعوري وحل للاحداث غير السارة وابعادها عن العقل ويسمح لنا الكظم بتقليل الضغط النفسي الذي ينشأ عن صراع القيم القديمة والسلوك الحالي. (الشايب، ١٩٩٤)

التحويل (Displacement)

التحويل او الابدال هو استراتيجية دفاع يعقد عادة على وجود صلة بين الموضوع الاول والثاني وهو نقل موضوع العاطفة او التخيلات من موضوعها الاول الى موضوع اخر. ويلجأ الشخص الى التحويل امام ضغط داخلي ومقاومة خاصة من موضوع الضغط، انه يندفع نحو اطلاق التوتر ولكن مصدر التوتر خطر او مقاوم اولاً يرغب في ازعاجه وهنا يتحول الى مصدر اخر يكون اقل خطراً او مقاومة او يكون اقل قيمة بالنسبة اليه ويجعل منه موضوعاً لاطلاق توتره. فالتحويل هو السلوك الذي يكون متجهاً بصورة مضادة نحو الاحداث غير المقبولة. (الرفاعي، ١٩٨٧، ص: ١٦٣)

الاسقاط (Projection)

وهو استراتيجية دفاع يعزو فيها الناس افكارهم غير المقبولة الى اناس اخرين ويؤدي ذلك الى سوء ادراك الآخرين ومعرفة سلوكهم ولذلك فانه احياناً يتم التعامل مع الضغوط النفسية غير المقبولة من خلال اسقاطها على الآخرين فالشخص الذي يشعر بالغضب يدرك العالم كمكان يتميز بالعنف والعداء وكذلك الشخص المحبط جنسياً والذي يشعر بأن الجنس شر يمكن ان يفسر اشارات الآخرين البرينة كمقدمات جنسية. (الشايب، ١٩٩٤).

التبرير (Rationalization)

ويقصد به تلك العملية التي نستطيع عن طريقها ان نجد اسباباً منطقية لسلوكنا الذي غالباً ما يكون هذا السلوك نتيجة لعوامل ودوافع لاشعورية، اذ ان الفرد يميل الى ان يعتقد بأن سلوكه يحدث لعملية تفكير واعية ادت به الى اختيار يحتقد انه الاختيار المناسب وهو يميل ايضاً الى ان يراه الآخرون على هذه الصورة. (الزبادي والخطيب، ١٩٩٠: ٨٦).

وهناك فرق بين الاسقاط والتبرير ففي الاسقاط هجوم وقذف بينما التبرير دفاع واعتذار. كما ان هناك فرق بين التبرير والكذب فالكذب عملية شعورية مقصودة لخداع الآخرين اما التبرير فهو محاولة لاشعوريه لخداع الذات. (الهابط، ١٩٨٧، ٤٢:).

الاستعلاء (Sublimation)

وهو تقنية الدوافع الاولى الى جهود ايجابية وبناءة تكون موجوده ضمن الذات ومن خلالها تقلل من الضغط النفسي. (الشايب، ١٩٩٤).

النكوص (Regression)

هو العودة الى الحياة الطفولية او الى اسلوب قديم كان قد اعتاد عليه حيث يميل الفرد لاستخدام مثل هذه الطرق للتعامل مع الضغط النفسي وهذا يدل على عدم النضج. (الرفاعي، ١٩٨٧، ١٦٠:).

التعويض (Compensation)

وهو المبالغة في اظهار جانب القوة من اجل اخفاء جانب الضعف وهذا يقلل من الضغط النفسي. (برنامج التعليم المفتوح، ١٩٩٧: ٢٠٤)

الانكار (Denial)

وهو ان ينكر الفرد حقيقة واضحة قائمة ويتصرف وكأن هذه الحقيقة لا وجود لها على ارض الواقع. ومن خلال استعمال الانكار فاننا نكون قادرين على حماية انفسنا من الظروف المؤلمة المسببة للضغط النفسي. (برنامج التعليم المفتوح، ١٩٩٧: ١٩٣)

الانسحاب (Withdrawal)

ويعني الابتعاد الجسدي والنفسي عن الضغط والتفكير وعندما تواجه ضغطاً فإنك تكون قد استخدمت أسلوباً فعالاً في التعامل. إلا أن الانسحاب المستمر يمكن أن يؤدي إلى مشكلات نفسية وخصوصاً عندما يحل الخيال محل الواقع. (الشايب، ١٩٩٤)

البحث عن الدعم الاجتماعي (Social Support)

هي القدرة على الحصول على المساعدة وإعادة الطمأنينة من قبل أفراد الأسرة والأصدقاء والأشخاص القادرين على المساعدة في المجتمع. (Campas, Makcarne, & Fondacaro, 1988). أما فيلدمان (Feldman, 1989) فيرى أن لعلاقات الفرد مع الآخرين فأنها تساعد في عملية التكيف مع الضغوط ويساعده في قدرته على مواجهة الضغط كما يساعده في اختبار مستوى منخفض من الضغط فالدعم الاجتماعي لا يقلل من خبرة الضغط النفسي فقط ولكنه يزيد قدرة الفرد على التعامل معه.

وقد قام مارتين ودراكس (Martin & Drucks) كما ورد في (Feldman, 1989) بوصف أربعة محتويات للدعم الاجتماعي هي :

١. الدعم الاجتماعي الحقيقي :

وهو النوع الذي يقدمه الأشخاص القادرون حقيقة على المساعدة في مواقف الضغط أو الإزمات عن طريق القيام بعمل ما مثل المساعدة في الواجبات المدرسية أو المساعدة في الانتقال من مكان لآخر، أو اقتراض نقود وأدوات .

٢. الامكانيات الاجتماعية المتوفرة :

وهم الأشخاص الذين بإمكانهم المشاركة مع الآخرين في نشاط اجتماعي أو رياضي، كالمشاركة في حفل عشاء أو رحلات أو لعبة تنس .

٣. المعلومات والتوجيه :

وهم الأشخاص الذين يعدون مصدراً للمعلومات التي تساعد في حل المشكلة وكذلك يمكنهم من إعطاء التوجيه والنصح.

٤. الدعم الانفعالي :

وهم الأشخاص الذين يشعرون الآخرين بالحرية في التحدث اليهم عما يعانونه من مشكلات وهم الذين يستمعون الى الآخرين دون حرج .

الضبط الذاتي (Self Control)

هو اسلوب تكيفي يسمح للفرد بمقاومة اغراء القيام بتصرفات تؤدي الى الحصول على متعة فورية وضرر كبير لاحق ويتم التوصل الى ضبط الذات من خلال مراقبة الذات، ضبط المثبرات، تعزيز الذات. (برنامج التعليم المفتوح، ١٩٩٧ : ٢٠٤)

الاسترخاء (Relaxation)

اسلوب تكيفي يعمل فيه الفرد على شد المجموعات العضلية وارتخائها من اجل الوصول الى الاسترخاء ويسمى في هذه الحالة بالاسترخاء العضلي. ويمكن ان يتم التوصل الى الاسترخاء بأساليب اخرى مثل الاستماع للموسيقى او التفكير بموضوع معين. (برنامج التعليم المفتوح، ١٩٩٧)

استراتيجية الترفيه (Entertainment)

وتتضمن هذه الاستراتيجية لجوء الفرد الى مشاهدة التلفاز والاستماع الى المذياع والرقص والاستماع الى الموسيقى والتنزه للتعامل مع مواقف الحياة الضاغطة. (الشايب، ١٩٩٤)

ثانياً : الدراسات السابقة

١. الدراسات التي تناولت استراتيجيات تكيف الطلبة

دراسة روبينز (Robbins, 1978) هدفت الى معرفة استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الطلبة في جامعة جورج واشنطن الاميركية للتكيف مع الضغوط النفسية التي يمرون بها ثم جمعت البيانات من (١٣٢) طالباً اجريت عليهم في البداية دراسة استطلاعية لمعرفة ردود افعالهم تجاه مواقف الضغط النفسي، وبعد ذلك تم بناء استبيان بناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية .

وقد صنفت استراتيجيات التكيف حسب استخدامها بالترتيب التالي : -

السلوك غير التكيفي كالتدخين وتناول المشروبات الروحية والعقاقير ثم تهدئة القلق وحل المشكلة بالطرق العلمية والاعتماد على الخبراء وتحمل الشدائد والهروب.

دراسة وينجر (Wenger, 1990) طورت قائمة لقياس استراتيجيات التكيف مع الضغوط لدى الطلبة الامريكيين، واستطاعت عن طريق المقابلات الفردية والمناقشات الجماعية ان تحصل على (٥١٨) استراتيجية وبعد ذلك صنفها الى ثلاثة عشرة استراتيجية رئيسية ومن ثم قامت بترتيبها حسب نسبة استخدامها من قبل الطلبة وهي البحث عن الدعم الاجتماعي (١٧,٦٪)، والتجنب والابتعاد (١٥,٤٪) والتعبير عن المشاعر (١٢,٢٪) والتحول والانصراف عن الموقف (٩,٥٪) والطرق المعرفية (٩,١٪)

اما باقي الاستراتيجيات تراوحت نسبتها ما بين (٨٪ ، ٦,٩٪) وقد تضمنت :

العدوان الجسدي واللفظي والنشاط الروحي.

وتوصلت النتائج الى ان الاناث استخدمن استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي والعدوان اللفظي والطرق المعرفية والتعبير عن المشاعر والتحول عن الموقف اكثر مما استخدمها الذكور. اما الذكور فكانوا اكثر استخداماً لاستراتيجيات الحركات الجسمية والعدوان الجسدي والانعزال والاسترخاء.

دراسة درويش (١٩٩٣) هدفت الى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في المرحلة الثانوية في عمان العاصمة للتوافق مع الضغوطات النفسية كما اهتمت الدراسة بالتعرف على الفروق بين الذكور والاناث في استخدام هذه الاستراتيجيات وكذلك الى التعرف على الفروق بين الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمتوسط والمنخفض في استخدام هذه الاستراتيجيات.

ولتحقيق هذه الاهداف قامت الباحثة ببناء استبانة وتطبيقها على عينة مؤلفة من (١٠٩٤) طالباً وطالبة.

اظهرت نتائج الدراسة ان استراتيجيات الطرق المعرفية والانعزال والاسترخاء والبحث عن الدعم الاجتماعي والتعبير عن المشاعر استراتيجيات كثيرة الاستخدام من قبل الطلبة وان استراتيجيات التمرينات الجسمية والتحول عن الموقف وتجنبه وممارسة عادات معينة والعدوان اللفظي والجسدي استراتيجيات قليلة الاستخدام من قبل الطلبة وقد اظهر الذكور استخداماً لاستراتيجيات الطرق المعرفية والبحث عن الدعم الاجتماعي والتمرينات الجسمية والعدوان اللفظي والجسدي وممارسة عادات معينة اكثر من الاناث . في حين اظهرت الاناث استخداماً لاستراتيجيات التعبير عن المشاعر والانعزال والتحول عن الموقف وتجنبه اكثر من الذكور. وقد اظهر الطلبة ذوي التحصيل المنخفض استخداماً لاستراتيجيات التمرينات الجسمية والتحول عن الموقف وتجنبه وممارسة عادات معينة والعدوان اللفظي والجسدي اكثر من استخدام الطلبة ذوي التحصيل المتوسط والمرتفع لهذه الاستراتيجيات.

٢. الدراسات التي أجريت على المرشدين

دراسة بارو (Barrow,1981) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الاستراتيجيات العلاجية التي تستخدم من قبل المرشدين للتكيف مع الضغوط النفسية والمشكلات المرتبطة بها سواء لديهم او لدى مسترشديهم. وقد توصلت النتائج الى ان المرشدين يستخدمون عدداً من الاستراتيجيات التي تمكنهم وتمكن مسترشديهم من التأثير على بيناتهم الاجتماعية ومن هذه الاستراتيجيات : اسلوب حل المشكلة، الاسترخاء، التغذية الراجعة، تأكيد الذات، مجموعات الدعم الاجتماعي .

دراسة كل من فورني، ولاس، شاتزمان، ووجرز (Forney, Wallace, Schutzman and Wijzers, 1982) على (٢٤) مرشداً من العاملين في مجال اختيار المهنة وقد أجريت هذه الدراسة الى فحص مؤثرات وجود الاحتراق النفسي عند المرشدين وما هي العوامل المؤدية اليه وطرق الوقاية منه. وأشارت نتائج الدراسة الى ان الاحتراق النفسي مرتبط بعوامل وظيفية مثل المهام المتكررة في محيط العمل واسلوب الاشراف والتغذية الراجعة السلبية والملل والسياسات المؤسسية وعدم وجود الوقت الكافي لتطوير الذات والتطوير المهني اما اعراض الاحتراق النفسي كما بينتها الدراسة فهي :

فقدان الاستمتاع بالعمل، العزلة، القسوة، عدم القدرة على الابداع، الثقل، التشكك، التساؤم، الانهك العاطفي والجسدي، التغييب، العصبية، تعاطي المخدرات، الارق، ومشكلات في الجهاز

الهضمي . وقد توصلت النتائج الى عدة استراتيجيات للتعامل مع الاحتراق النفسي من هذه الاستراتيجيات: ايجاد علاقة متوازنة بين العمل واوقات الفراغ والاشتراك بنشاطات التطور المهني وكسر روتين الحياة اليومية بالتوجه نحو وسائل التسلية والترفيه مثل الاستماع الى الموسيقى، ومكالمة صديق معين وممارسة التمارين الرياضية مثل اليوغا واللجوء الى الاسترخاء.

دراسة ستنسروود (Stensrud, 1983) هدفت الى التعرف على مهارات التعامل التي يستخدمها المرشدون للتكيف مع ضغوطهم النفسية. وأشارت النتائج الى ان الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون سواء مع انفسهم او مع مسترشديهم وذلك للتعامل مع الضغط النفسي تتضمن التأمل، التدريب الذاتي، التدليك (المساج)، التغذية الراجعة الحيوية واليوغا.

دراسة رومانو (Romano, 1984) هدفت الى التعرف على الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الارشاد في الجامعات واخذت عينة من الطلاب الذين يتعامل معهم المرشدون بلغت (١٠٢) طالباً. وقد توصلت نتائج هذه الدراسة الى ان الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع ضغوطاتهم النفسية وضغوط طلابهم هي كالتالي :-
التدرب على الاسترخاء العضلي العميق، التنفس العميق، التدرب على تأكيد الذات وخفض السلوكات المعرفية التي تؤدي الى الضغط النفسي.

دراسة واتكنيس (Watkins, 1983) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مفهوم الاحتراق النفسي في مجال الارشاد من حيث التعرف على المخاطر التي تواجه المرشدين سواء المخاطر الشخصية او المخاطر المهنية. وقد تضمنت الدراسة اختبار الصعوبات الشخصية الذاتية (Intrapersonal) والصعوبات بين الاشخاص (Interpersonal) والتي تنشأ عن الاحتراق النفسي. وقد اشارت هذه الدراسة الى اهم الاساليب والطرق التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الاحتراق النفسي وتتضمن هذه الاساليب :

زيادة الفهم والاستيعاب بذواتهم، تحسين مهاراتهم الاجتماعية واستخدام الاساليب العقلية الاخرى مثل التأمل وكذلك استخدام الاساليب الجسمية مثل اليوغا.

دراسة سكين (Schinn, 1984) هدفت الى بحث تأثيرات التعامل على الاحتراق النفسي الناشئ عن

الضغط الوظيفي. كما هدفت الى مسح المثيرات الضاغطة الوظيفية واستراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي لدى مجموعة من المتخصصين في الخدمة الانسانية . بلغت عينة الدراسة (١٤١) شخص من الاخصائيين النفسيين والباحثين الاجتماعيين والاطباء النفسيين والمرشدين والمرضى منهم ٤٠٪ يحملون شهادة الدكتوراة و ٥٠٪ يحملون شهادة الماجستير و ١٠٪ يحملون شهادة البكالوريوس.

اشارت النتائج وجود نسب مختلفة من المستجيبين في استخدامهم لاستراتيجيات معينة فمعظم افراد العينة ركزوا على العائلة والاصدقاء والهوايات كاستراتيجيات للتكيف مع الضغط النفسي بالاضافة الى استراتيجيتي التمارين والاسترخاء. في حين ركز قسم من افراد العينة على بناء الكفاءة من خلال عقد المؤتمرات وورشات العمل. وقد اشارت النتائج الى ان ٣١٪ من المفحوصين بأنهم يستخدمون بعض الاستراتيجيات الانفعالية المعرفية مثل الانسحاب، الغضب ولوم الذات والتركيز على المظاهر الايجابية في العمل. كما اشارت النتائج الى ان ٦٤٪ من المفحوصين استخدموا استراتيجيات الدعم الاجتماعي. وقد كانت معظم الاستجابات سلبية الى حد ما حيث ركز بعض المفحوصين على بعض الطرق التي يستخدمونها للتكيف مع الضغط النفسي وتتضمن هذه الاستراتيجيات استخدام العقاقير والكحول.

دراسة الشايب (١٩٩٤) هدفت الى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الاردنية للتعامل مع ضغوطهم النفسية، وتحديد فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تعزى لمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة وقد تألفت عينة الدراسة من (١٥٠) مرشداً ومرشده (٨٢) مرشداً و (٦٨) مرشدة في مديريات تربية عمان.

وقد طبق الباحث قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي التي طورها على افراد الدراسة وقد استخدم تحليل التباين الثلاثي (٢×٢×٢) لتحديد اثر المتغيرات الثلاثة على كل استراتيجية من الاستراتيجيات الخمسة عشر. وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان استراتيجيات حل المشكلات احتلت المرتبة الاولى من حيث استخدامها من قبل المرشدين وقد اظهرت تحليلات التباين الثلاثي بأنه توجد فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات وسائل الدفاع والتمارين الرياضية واستراتيجية الترفيه وظهرت النتائج ايضاً بأنه توجد فروق تعزى للحالة الاجتماعية والخبرة في استخدام استراتيجيات وسائل الدفاع، التمارين الرياضية، الترفيه، العدوان، الانشغال الذاتي والبناء. كما اظهرت التحليلات التباين الثاني بأنه لا توجد فروق في استخدام استراتيجيات اعادة البناء، حل المشكلات، الدعم الاجتماعي، الاسترخاء، الكشف الذاتي، التقبل، الثقة، الانعزال، مراقبة الضغط والتوجه الذاتي تعزى الى الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة.

٣. الدراسات التي أجريت على الأفراد

دراسة ستون (Stone, 1984) هدفت الى معرفة الاساليب التي يتبعها الافراد في المجتمع الامريكي في التكيف مع ضغوط الحياة اليومية ومعرفة الفروق بين الذكور والاناث في استخدام هذه الاساليب.

تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) فرداً تمت مقابلتهم في بيوتهم وقد تم تصنيف الاساليب التي تضمنتها اجاباتهم الى ثماني تصنيفات هي كالتالي :-

التحول، اعادة تعريف الموقف، الفعل المباشر، التفرغ، الحصول على الدعم الاجتماعي، الاسترخاء، التقبل، والنشاط الديني. وأشارت النتائج الى ان الاناث استخدمن استراتيجيات التحول والتفرغ والحصول على الدعم الاجتماعي والاسترخاء والنشاط الديني اكثر من الذكور. في حين ان الذكور استخدموا استراتيجيات الفعل المباشر اكثر من الاناث. وكما اشارت النتائج الى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في استخدام استراتيجية اعادة تعريف الموقف والتقبل.

دراسة سوا (Sowa, 1984) هدفت الى معرفة الفروق بين الجنسين في المجتمع الامريكي في معدل المواقف الضاغطة والاكتئاب التي يتعرضون لها والتشويه المعرفي. تكونت العينة من سبعين من الذكور وسبعين من الاناث طبقت عليهم قائمة لقياس الضغوط الحياتية التي يتعرضون وكما طبقت قائمة بك للاكتئاب .

اشارت النتائج الى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور في جميع المقاييس المعتمدة فقد اظهر الذكور معاشة للمواقف الضاغطة اكثر من الاناث في حين اظهرت الاناث معدل تأثر بالضغوط اكثر من الذكور وبالتالي كان معدل الاكتئاب لدى الاناث اكثر كما اظهر الذكور تشويهاً في المحتوى المعرفي اكثر من الاناث وفسرت الدراسة ان هذا التشويه المعرفي ربما يكون هو السبب في حماية الذكور من المزاج الاكتابي الذي يصيب الاناث.

دراسة لازاروس (Lazarus, 1988) طور لازاروس قائمة لقياس استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الافراد للتكيف مع الظروف الضاغطة على عينة من الراشدين في المجتمع الامريكي . وقد تم جمع المعلومات عن طريق المقابلات الشخصية مع افراد العينة لمدة ستة اشهر.

اشارت النتائج الى ان الاستراتيجيات المستخدمة لدى افراد العينة كانت كالتالي :-
البحث عن الدعم الاجتماعي، التحول، ضبط الذات، الهروب، التخطيط لحل المشكلات، التقويم الايجابي، المواجهة وتحمل المسؤولية.

٤. الدراسات التي أجريت على المعلمين

دراسة اجراها بيلز (Pullis 1992) على ٢٢٤ معلماً من ذوي الاضطرابات السلوكية حيث اجابوا على استبانة قائمة الضغط على المعلم وذلك فيما يتعلق بمصادر واثار واساليب التكيف للضغط المهني. وقد افاد هؤلاء المعلمون ان عوامل المكان / المدرسة وقضايا الوظيفة ومتغيرات عبء العمل ينظر اليها على انها اكثر ضغطاً من الاتصال المباشر مع الطلبة ذوي الاضطرابات السلوكية. وقد اشاروا الى ان الارهاق والاحباط كانت اكثر تكراراً للضغط المهني. وقد تم البحث وفحص تشكيله من الاستراتيجيات الشخصية للتعامل مع الضغط ووجهات نظر المعلمين للمساعدة الضرورية او الدعم. وقد استخدم الباحث استبانة من ثلاثة اجزاء و ٦٣ فقرة وهي كالتالي :-

الجزء الاول : مصادر الضغط ٢٩ بند

الجزء الثاني : اثار الضغط ١٩ بند

الجزء الثالث : التكيف مع الضغط ١٥ بند

وقد اشارت النتائج الى اكثر الاستراتيجيات المستخدمة للتكيف مع الضغوط هي :-

١. التكيف مع الضغط (الاستراتيجيات الشخصية) وهي :

(أ) القيام بنشاطات للارتياح.

(ب) تنظيم اولويات الوقت والمكان.

(ج) المحافظة على نمط غذائي وتمارين.

(د) مناقشة المشاكل مع زملاء في المهنة.

(هـ) اخذ اجازة ليوم واحد.

٢. تعليقات المدرسين :

(أ) الصلاة في الكنيسة.

(ب) تذكر قصص فيها نجاح.

(ج) قراءة كتب الخيال والفكاهة والمساعدة.

وقد وجد ان هناك توازن بين الاستراتيجيات المستعملة في مكان العمل وتلك المستخدمة بعيداً عن العمل، ونسبة عالية من المعلمين يتعاملون مع ضغط المهنة بصورة مباشرة في مواقف عملهم كادارة الوقت والنقاشات المهنية. واكثر من مئة معلم كانوا يتعاطون الكحول والعقاقير للتكيف مع الضغط المهني. ٣٧٪ من المعلمين كانوا يدخنون كاستراتيجية للتكيف، و ٦١٪ كانوا يلجأون الى الاكل للتكيف مع الضغوط واخيراً فإن ٦٩٪ من المعلمين افادوا انهم توجهوا الى الارشاد المهني

والعلاج للتكيف مع الضغوط ووجدوا ذلك ذو فعالية مؤقتة .

٣. التكيف مع الضغط : استراتيجيات المكان / البيئة المحيطة بعد ان طلب من المعلمين ان يجيبوا على اساليبهم الشخصية في التكيف مع الضغوط طلب منهم التعليق على ما يعتقدون ان الافراد قد يقومون به في اماكن عملهم للمساعدة في تخفيض او التكيف مع الضغط وهذه الاستراتيجيات لتخفيض الضغط هي :

اعطاء وقت للمعلمين للحديث والتعاون مع بعضهم. وتقديم ورشات عمل وخدمات ودورات. وتقديمثناء الكلامي والتعزيز والتقدير للمهنة.

دراسة جونستون (Johnston, 1993) اجرت دراسة على عينة من (٥٧٠) معلم في مدارس اسكتلندية افادت هذه الدراسة ان ٩٣٪ من المعلمين الذين اجابوا على الاستبانة انه على الاقل في مناسبة واحدة فإن هناك ضغطاً أثناء الاسبوع كلما زاد ضغط المناسبات التي تم الابلاغ عنها. واما استراتيجيات التكيف فقد اشتملت على مساندة دعم العائلة والاصدقاء والزملاء والهوايات والراحة على مقياس الضغط المحدد في الوظيفة اكثر من أي مجموعة أخرى والتي كان لديها القواعد القياسية موجودة.

دراسة جازل (Gaziel, 1993) هدفت الى توسيع فهمنا للاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في التعامل مع احداث الضغط المهني في بيئات ثقافية مختلفة وبالتحديد مدى هذه الدراسة في تحديد استراتيجيات التكيف في احداث الضغط المهني بين المعلمين العرب واليهود في اسرائيل بالاضافة الى اثر العوامل الثقافية بالمقارنة مع العوامل الشخصية (الجنس، التعليم، مركز التحكم) وعوامل الحال (حجم المدرسة، نوع المدرسة) وعلاقتها مع التكيف مع الضغوط المهنية. شملت عينة الدراسة ٣٧٣ معلم أي ٢٥٪ من مجتمع المعلمين اختبروا عشوائياً منهم ٢٢٤ معلم يهودي و ١٤٩ معلم عربي . وكان توزيع العينة من حيث الجنس في مجموعة المعلمين اليهود ٢٤٪ من الرجال و ٧٦٪ من النساء اما في مجموعة المعلمين العرب فكانت ٣٥٪ من الرجال و ٦٥٪ من النساء وكانت الاستبانة مكونة من ثلاثة اجزاء هي :-

١. معلومات شخصية .

٢. ٣٠ فقرة تصف مصادر الضغط لدى المعلمين.

٣. ٢٤ فقرة تقيس استراتيجيات التكيف مع الضغط المهني .

وتشير النتائج الى ان العامل الثقافي يكون قوياً فقط عندما تكون هناك استراتيجيات سلوكية من المجابهة المشتركة. وأن المدرسين اليهود يستخدمون بشكل متكرر استراتيجيات سلوكية نشطة

للتكيف مع الضغط المهني، وتشمل استراتيجيات التكيف النشطة (حل المشكلات والبحث عن المعلومات والتحدث حول مصدر الضغط). وهؤلاء المعلمون يميلون لمعالجة المشاكل في الحياة اليومية بصورة هادئة ويقللون من تصوير التهديد والحاجة الى تجنبه. اما المعلمون العرب فعادة ما يوظفون استراتيجيات سلوكية غير نشطة في التكيف مع الضغط المهني وتشمل هذه الاستراتيجيات الهروب والتجنب لمصدر الضغط. اما المعلمات فيوظفن استراتيجيات ذهنية نشطة اكثر من باقي المعلمين العرب واليهود وهذه الاستراتيجيات تشمل مراجعة المشكلة، الحديث عن مصادر الضغط، البحث عن معلومات اضافية.

دراسة دنهام (Dunham, 1994) وفي هذه الدراسة يطرح المؤلف فكرة ان المعلمين وغير المعلمين في المدرسة يملكون مستوى من النهم والتجربة والتي قد تُقدم اساساً صحيحاً للزملاء الذين يريدون تعلم كيف يتعاملون مع ضغوطات العمل بصورة اكثر نجاعة في اطار من السياسة المدرسية الشاملة لادارة الضغط.

وتشير النتائج الى انه يمكن تقسيم استراتيجيات ادارة الضغط من قبل المدرسين والمصادر على انها شخصية وشخصية متبادلة وشخصية مجتمعية. اما الاستراتيجيات الشخصية فإنها تشمل استراتيجيات عمل واتجاهات ايجابية وضغوطات ايجابية ونشاطات خارج العمل مثل العمل في الحديقة وعمل الخبز وقيادة السيارة بسرعة والصلاة والعبادة.

اما الشخصية المتبادلة فتتمثل في ان يكون هناك صديق للتخفيف من الشعور بالضغط.

اما المصادر التنظيمية فتشمل فرق المساندة في الدوائر.

اما النشاطات المجتمعية فهي قرع اجراس الكنائس والرياضة والغناء الجماعي.

ومن الاستراتيجيات الاخرى التي توصل اليها الباحث في دراسته ما يلي :-

١. مصادر شخصية متبادلة واستراتيجيات : وهي تلك التي يحصل عليها المعلمون من ازواجهم وعائلاتهم واصدقاتهم وهي عامل ايجابي جداً للتخفيف من الضغط.

٢. مصادر تنظيمية واستراتيجيات المعلمين : وهذه تأتي من الهيئة التدريسية وهي عامل ايجابي في تخفيض الضغط .

٣. الاستراتيجيات والمصادر المجتمعية : وهذه تشمل العضوية في النوادي والمنظمات والمتعة والراحة والجمعيات والهوايات والترويحيات والذهاب في رحلات كل عطلة.

ويتبين من الدراسة ان العمل نفسه هو مصدر تكيف كما انه مصدر للضغط بالنسبة للمعلمين عندما يخلق ضغوطات ايجابية. وان اكثر المصادر شيوعاً هي تجنب المواجهة ومحاولة الارتياح

بعد العمل.

واستنتاج رئيسي هو ان هناك وظيفتين رئيسيتين للتكيف : الاولى تهتم بتغيير الوضع الضاغط اما عن طريق تبديل طبيعة الوضع نفسه او القيام بتعديل تصور الشخص عن الوضع. والثانية هي التعامل مع الافكار والمشاعر وردود الفعل الجسدية على الضغط بدلاً من محاولة تغيير حالة الضغط نفسه. واستنتاج اخر توصل اليه الباحث هو ان الهيئة التدريسية وغير التدريسية في المدرسة على الأرجح تملك مدى واسعاً من النشاطات والاعمال والاتجاهات الشخصية والشخصية المتبادلة والتنظيمية والمجتمعية والتي تقدم اساساً صحيحاً للزملاء الذين يريدون تعلم كيفية التعامل مع ضغوطات العمل بصورة اكثر نجاعة في اطار سياسة مدرسية شاملة.

دراسة كوكبيرن (Cockburn , 1996) هدفت هذه الدراسة الى معرفة الاستراتيجيات المتبعة من قبل المعلمين للتقليل من الضغط وما هي اكثر الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون للتقليل من الضغط.

وشملت عينة الدراسة (٨٨٤) معلماً اجاب منهم (٣٣٥) معلم ويبدو ان السبب في عدم اجابة بعض المعلمين يعود الى كونهم مشغولين او غير مهتمين او انهم كانوا تحت ضغط شديد جداً. ومن بين كل (٥) استبانات كانت (٤) الى المعلمات والسبب ان معظم المدارس الاساسية تستخدم معلمات للتدريس.

اما اداة الدراسة فكانت الاستبانة بدلاً من المقابلة لانها تسمح بوجود عينة متنوعة من المعلمين وتضمن ان يبقى افراد العينة مجهولين وبالتالي تكون الاجابات نزيهة وامينة.

قُسمت الاستبانة الى خمسة اجزاء : الجزء الاول والثاني كانت اسئلة قصيرة على الحياة الشخصية وتفاصيل الوظيفة. الجزء الثالث يتكون من (٤٥) اسلوب لتخفيف الضغط والتي تم التوصية بها للمعلمين اخذت من باحثين اخرين. الجزء الرابع يتعلق بالطرق التي تعلم بها المعلمون استراتيجيات التكيف اما الجزء الاخير فقد احتوى على اسئلة قصيرة لمعرفة مدى استمتاع المعلمين بعملهم. وقد افادت نتائج الدراسة بأن اشخاص الدراسة كانوا على دراية بـ (٣٥) من (٤٥) استراتيجية مدرجة في الاستبانة. ٣٠٪ من العينة فكروا في الذهاب الى ندوة حول الضغط. ٤٥,٢٪ لم يفكروا بأخذ اجازة ليوم واحد رغم ان ٣٩٪ اعتبروا مضغوطين بصورة كبيرة جداً بسبب الوظيفة. ٣٥,٩٪ من اشخاص الدراسة لم يفكروا ابداً قراءة كتب حول الضغط.

نسبة لا بأس بها من المعلمين لم يعودوا الى مصادر تقليدية لاختذ النصيحة وبعض المعلمين

يعتبرها وصمة عار ان يراهم الناس يزورون مرشداً نفسياً او ان يحضروا ندوة حول الضغط. و ٨٠٪ من المعلمين قرأوا كتباً حول الموضوع (الضغط) ٣٤٪ منهم وجدوها فعالة بينما ٤٦٪ لاحظوا انها لم تكن كذلك.

٥. الدراسات التي أجريت على المدراء

دراسة السون (Allison, 1997) هدفت الى تحديد تقنيات التكيف الاكثر شيوعاً التي يستخدمها مدراء المدارس للتغلب على اثار الضغط وتحديد اذا كان هناك اختلافات في عدد ونوع تقنيات التكيف الاكثر استخداماً من قبل المدراء الذين سجلوا نقاط ضغط عالية في قائمة الضغط الاداري مقارنة مع المدراء ذوي الضغط المنخفض.

كما هدفت الدراسة الى مقارنة استجابات المدراء للتكيف بالنسبة الى اربع متغيرات بيئية وشخصية مختارة هي : المستوى الاداري، الجنس، التربية المهنية والعمر). وتشير نتائج الدراسة بأن هناك عدة تقنيات تكيف الاكثر شيوعاً من قبل المدراء الذين أجريت عليهم الدراسة هذه التقنيات هي :-

١. اقامة علاقات انسانية جيدة مع الهيئة التدريسية والطلاب والاباء.
 ٢. امتلاك روح المداعبة.
 ٣. حل المشاكل بموضوعية وروح التفاؤل.
 ٤. اتباع عادات نوم منتظمة.
 ٥. وضع اهداف واقعية.
 ٦. تفويض المسؤولية.
 ٧. التحدث مع افراد العائلة واصدقاء حميمين .
 ٨. الانشغال بنشاطات اخرى بعيدة عن العمل الاداري كالتجذيف والتخييم والصيد واعمال الحدائق، العزف على الات موسيقية والرسم.
 ٩. الانخراط بنشاطات هادفة بعيدة عن العمل الاداري كالعشاء خارج البيت، حضور نشاطات رياضية، الاستماع الى الموسيقى، القراءة ومشاهدة التلفاز.
 ١٠. العمل بجدية اكثر تتضمن الامسيات ونهاية الاسبوع.
- اما الاستراتيجيات الاقل شيوعاً فكانت تتضمن الانسحاب وادارة الوقت والتنظيم.
- وتم التوصل من خلال الدراسة ان هناك استراتيجيات اضافية يستخدمها بعض المدراء مثل : الذهاب الى الشاطئ، الخروج الى ساحة المدرسة، انشاء مجموعات داعمة مع مدراء اخرين، المشاركة في الاجتماعات مع المدراء الاخرين. التركيز على الجوانب الايجابية في العمل ووضع

اشياء في المكتب تذكرة بالنجاحات السابقة والركض والانخراط في جميع الرياضات والنشاطات الجسدية والمشاركة في الصلوات.

ملخص الدراسات السابقة :

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة الى انه توجد العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الافراد للتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم وخاصة الناشئة عن ظروف العمل وما يحيط به من اجواء.

وكما تضمنت الدراسات السابقة استراتيجيات مشتركة يستخدمها الافراد للتكيف مع ضغوطهم النفسية ومن هذه الاستراتيجيات : استراتيجية حل المشكلة واستراتيجية التمارين الرياضية واستراتيجية التدريب على الاسترخاء واستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي واستراتيجية الترفيه بالاضافة الى استراتيجيات الانسحاب والانعزال.

ويتضح ايضاً من خلال استعراض الدراسات السابقة ان الاستراتيجيات التي يستخدمها الافراد للتكيف مع الضغوط النفسية هي استراتيجيات شائعة وسهلة التطبيق وانها متبعة في جميع البلدان دون ان تختص بدولة واحدة مما يدل انها استراتيجيات غير مقتصرة على فئة معينة دون اخرى مما حدا بالباحث الى القيام بهذه الدراسة لمعرفة مدى استخدام المعلمين في المدارس الثانوية في محافظة نابلس لاستراتيجيات التكيف في مواجهة الضغوط النفسية.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

١. منهج الدراسة
٢. مجتمع الدراسة
٣. عينة الدراسة
٤. اداة الدراسة
٥. صدق اداة الدراسة
٦. ثبات اداة الدراسة
٧. الطريقة والاجراءات
٨. المعالجة الاحصائية

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

هدفت هذه الدراسة الى معرفة استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس. ويتناول هذا الفصل المنهج المستخدم ومجتمع الدراسة وعينها وطريقة اعداد اداة الدراسة واجراءاتها ووصف الطرق الاحصائية التي استخدمت في تحليل نتائج الدراسة.

منهج الدراسة

استخدم المنهج الوصفي المسحي لتحقيق هدف الدراسة وفحص فرضياتها.

مجتمع الدراسة

تألف مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات للمرحلة الثانوية في محافظة نابلس والمسجلين في مديرية التربية والتعليم للعام الدراسي ١٩٩٧/١٩٩٨ م. وقد بلغ عددهم ٩٦٣ معلماً ومعلمة. ويمثل جدول (١) توزيع مجتمع الدراسة تبعاً لمتغير الجنس والمنطقة.

جدول (١)

توزيع افراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والمنطقة

الجنس / المنطقة	مدينة	قرية	المجموع
ذكور	١٣٨	٤٢٤	٥٦٢
إناث	١٣٧	٢٦٤	٤٠١
المجموع	٢٧٥	٦٨٨	٩٦٣

وجداول (٢) يوضح توزيع مدارس مجتمع الدراسة تبعاً لمتغير الجنس والمنطقة.

جدول (٢)

توزيع مدارس مجتمع الدراسة حسب الجنس والمنطقة

الجنس / المنطقة	مدينة	قرية	المجموع
ذكور	٦	٢٦	٣٢
إناث	٦	١١	١٧
المجموع	١٢	٣٧	٤٩

عينة الدراسة

تم إختيار عينة الدراسة من المعلمين بطريقة عشوائية طبقية بسيطة بنسبة ٢٥٪ من مدارس المرحلة الثانوية لمديرية التربية والتعليم في محافظة نابلس فبلغ عدد المدارس المختارة (١٣) مدرسة موزعة على مدارس المدينة والقرية واخذ جميع المعلمين في المدارس المختارة كما هو موضح في جدول (٣)

جدول (٣)

توزيع عينة المدارس المختارة حسب المنطقة والجنس

المنطقة / الجنس	مدينة	قرية	المجموع
ذكور	٢	٦	٨
إناث	٢	٣	٥
المجموع	٤	٩	١٣

وجداول (٤) يوضح عدد المعلمين والمعلمات حسب الجنس والمنطقة

جدول (٤)

توزيع عينة المعلمين والمعلمات حسب الجنس والمنطقة

المنطقة / الجنس	مدينة	قرية	المجموع
ذكور	٤٢	٨٤	١٢٦
إناث	٣٧	٧٨	١١٥
المجموع	٧٩	١٦٢	٢٤١

أي ان عينة الدراسة تتكون من ٢٤١ معلماً ومعلمة موزعين حسب الجنس ومكان العمل والمؤهل العلمي والخبرة كما هو موضح في الجداول التالية :

جدول (٥)

توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	١٢٦	٥٢,٣٪
إناث	١١٥	٤٧,٧٪

جدول (٦)

توزيع عينة الدراسة حسب مكان العمل

النسبة المئوية	العدد	مكان العمل
٢٩,٩%	٧٢	مدينة
٧٠,١%	١٦٩	قرية

جدول (٧)

توزيع عينة الدراسة حسب المؤهل العلمي

النسبة المئوية	العدد	المؤهل العلمي
٢٩%	٧٠	دبلوم
٦٣,٩%	١٥٤	بكالوريوس
٧,١%	١٧	ماجستير

جدول (٨)

توزيع عينة الدراسة حسب الخبرة

النسبة المئوية	العدد	الخبرة
٣٤,٤%	٨٣	أقل من خمس سنوات
١٥,٨%	٣٨	من ٥ - ١٠ سنوات
١٦,٢%	٣٩	من ١١ - ١٥ سنة
٣٣,٦%	٨١	أكثر من ١٥ سنة

أداة الدراسة :

قام الباحث بإعداد وتطوير الاستبانة بالاستعانة بالدراسات السابقة والادب التربوي وقد تم الاستعانة بدراسة كوكبيرن (Cockburn,1996) حول معرفة معلمي المدارس الأساسية باستراتيجيات التكيف للتخفيف من الضغط أو الشدة وقد تكونت استبانته من ٤٥ فقرة لمعرفة الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في التخفيف من الضغط أو الشدة. وتم الرجوع إلى دراسة الشايب (١٩٩٤) حول الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع الضغوط النفسية وتكونت استبانته من ٨٨ فقرة موزعة على خمسة عشر استراتيجية. وكذلك تم الاستعانة بدراسة درويش (١٩٩٣) حول استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة

المرحلة الثانوية في عمان الكبرى وقد تكونت استبانته من ٨٦ فقرة موزعة على تسع استراتيجيات.

اما الادب التربوي فقد تم الرجوع الى كتاب نعيم الرفاعي (١٩٨٧) وكذلك تعديل السلوك برنامج التعليم المفتوح (١٩٩٧) وكتاب التكيف ورعاية الصحة النفسية، برنامج التعليم المفتوح (١٩٩٧). وبناءً على مراجعة الدراسات السابقة والادب التربوي قام الباحث بتطوير الاستبانة وتحديد الاستراتيجيات التي تتناسب مع بيئة الفلاسطينية وكانت هذه الاستراتيجيات والفقرات التي نقيسها هي :

١. استراتيجية حل المشكلات.

- * استخدم الاسلوب العلمي في حل المشكلات عندما أعاني من الضغط النفسي.
- * عندما أواجه مشكلة فإنني اخذ بعين الاعتبار البدائل المحتملة للحل.
- * عندما تواجهني مشكلة الجأ الى التفكير في النتائج المحتملة.
- * اجمع المعلومات عن المشكلة التي تواجهني .
- * أطور مهاراتي في حل المشكلات مستفيداً من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم.
- * ألجأ الى تقييم الخطوات التي أمارسها في حل المشكلة.

٢. استراتيجية التمارين الرياضية.

- * عندما تواجهني مشكلة معقدة فإنني ألجأ الى الاستحمام.
- * ألجأ الى السباحة عندما اتعرض لموقف ضاغط.
- * أركض لفترة من الوقت عندما تواجهني مشكلة ضاغطة.
- * امشي لفترة من الوقت عندما اكون متوتراً.
- * أمارس بعض التمارين الرياضية عندما اكون متوتراً.
- * أشارك في بعض الالعاب الرياضية عندما تواجهني مشكلة ضاغطة.

٣. استراتيجية وسائل الدفاع:

- * عندما يواجهني موقف ضاغط أبرر موقفي.
- * اتقمص ادواراً عديدة ومختلفة عندما اتعرض لموقف ضاغط.
- * أسترجع الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة.
- * عندما اكون في موقف ضاغط اتخيل موقفاً أكثر أمناً.

- * ألجأ الى احلام اليقظة عندما اتعرض لموقف ضاغط.
- * ألجأ الى الرسم والكتابة عندما يواجهني موقف ضاغط.

٤. استراتيجية التدريب على الاسترخاء:

- * عندما أعاني من الضغط النفسي فإنني أقوم بالاسترخاء بهدوء والتنفس ببطء.
- * عندما اكون منفعلاً انتفس تنفساً عميقاً.
- * أغمض عيني بشدة عندما اتعرض لموقف ضاغط.
- * استلقي فترة قصيرة وأخذ بعض الراحة عندما اكون متوتراً.
- * عندما اشعر بالتوتر أمارس نظام الاسترخاء العضلي بشد العضلات أولاً ثم إرخاؤها.

٥. استراتيجية الضبط الذاتي :

- * عندما يواجهني موقف ضاغط أفكر بالنتائج الايجابية للضبط.
- * أفكر بموضوع مريح عندما اكون متوتراً.
- * أعزز ذاتي في حالة تغلبي على موقف ضاغط.
- * عندما اتعرض للضغط النفسي اخذ وقتاً طويلاً لاسترجاع افكاري ومشاعري.
- * أنظم عناصر الموقف الضاغط للتعرف على الاسباب المؤدية اليه.

٦. استراتيجية الانسحاب او الانعزال:

- * اجلس وحدي دون مشاركة الاخرين عندما اتعرض لموقف ضاغط.
- * أغادر مكان حدوث الموقف الضاغط.
- * اركن الى السكون فترات طويلة عندما اكون متوتراً.
- * اتجنب مخالطة الاخرين عندما اكون متوتراً.
- * اخذ اجازة ليوم واحد عندما اكون متوتراً.

٧. استراتيجية الترفيه:

- * عندما اكون متوتراً اذهب الى نزهة قصيرة مع اصدقائي.
- * أشاهد برامج التلفاز عندما اكون متوتراً.
- * ارقص واسمع الموسيقى عندما اشعر بالتوتر.
- * أسافر الى الخارج عندما اكون متوتراً.
- * اذهب الى النادي عندما اكون متوتراً.

٨. استراتيجيات الدعم الاجتماعي :-

- * ابحث عن شخص مقرب اليّ لاتحدث معه عندما اكون متوتراً.
- * اتحدث مع عائلتي طالباً المساعدة عند شعوري بالضغط النفسي.
- * عندما اتعرض لضغط نفسي أحاول الحصول على دعم الاصدقاء.
- * اتحدث الى زوجي (زوجتي) بخصوص الموقف الذي أعاني منه.
- * اطلب المساعدة من شخص مختص لحل المشكلة التي تواجهني.
- * اعتمد على الاخرين في حل المشكلات التي تواجهني.

٩. استراتيجيات البعد الديني :-

- * أقرأ القرآن عندما اكون متوتراً .
 - * أصلي عندما اكون متوتراً.
 - * أدعو (أتضرع) الى الله عندما اكون متوتراً.
 - * أشارك في جلسات دينية عندما اكون متوتراً.
 - * ألجأ الى فقهاء الدين عندما اتعرض لموقف ضاغط.
- وتم تصميم الاستبانة على مقياس ليكرت خماسي الابعاد
- دائماً لها خمس درجات
غالباً لها اربع درجات
احياناً لها ثلاث درجات
نادراً لها درجتان
مطلقاً لها درجة واحدة

صدق اداة الدراسة

بعد الانتهاء من مراجعة الادب والدراسات السابقة اعد الباحث الاستبانة في صورتها الاولى وتكونت من ٦١ فقرة تم عرضها على ١١ محكماً ممن يحملون شهادة الدكتوراة في جامعة النجاح الوطنية جميعهم من كلية التربية. وطلب منهم تحديد ما اذا كانت فقرات الاستبانة تغطي الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون للتكيف مع الضغوط النفسية. وقد تم تعديل الاستبانة بناءً على ملاحظاتهم وتعديلاتهم المقترحة. وفي ضوء مقترحاتهم فقد اصبحت الاستبانة تتكون من ٤٩ فقرة موزعة على تسع استراتيجيات.

ثبات اداة الدراسة

من اجل تحديد معامل الثبات للاستبانة استخدم الباحث طريقتين هما :

الاولى : طريقة اعادة الاختبار (Test - Retest)

حيث اختبرت عينة من المعلمين خارج عينة الدراسة بلغ عددها ٣٤ معلماً ومعلمة منهم ٢٤ معلم و ١٠ معلمات، وتم توزيع الاستبانة مرتين بفارق ٢٠ يوماً. وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين وقد بلغ معامل الثبات الكلي (٠,٧٣).

الطريقة الثانية :

استخدام معادلة كرونباخ - الفا على افراد العينة السابقة نفسها وقد بلغت الدرجة الكلية للاستراتيجيات مجتمعة (٠,٨٧) وهذا يعني ان الاداة تتمتع بدرجة ثبات عالية، وتفي بأغراض الدراسة. وجدول (٩) يوضح معامل الثبات لكل استراتيجية من استراتيجيات الاستبانة.

جدول (٩)

نتائج معامل الثبات لمعادلة كرونباخ - الفا لكل استراتيجيات من استراتيجيات الاستبانة والدرجة الكلية للاستراتيجيات

الرقم	الاستراتيجية	ثبات الاستراتيجية
١.	استراتيجية حل المشكلات	٠,٧٤
٢.	استراتيجية التمارين الرياضية	٠,٧٩
٣.	استراتيجية وسائل الدفاع	٠,٧٩
٤.	استراتيجية التدريب على الاسترخاء	٠,٧٨
٥.	استراتيجية الضبط الذاتي	٠,٧٩
٦.	استراتيجية الانسحاب والانعزال	٠,٧٢
٧.	استراتيجية الترفيه	٠,٧٤
٨.	استراتيجية الدعم الاجتماعي	٠,٧٦
٩.	استراتيجية البعد الديني	٠,٧٤
*	الدرجة الكلية	٠,٨٧

وجميعها دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

تطبيق الدراسة

بعد تقنين اداة الدراسة من حيث الصدق والثبات والحصول على موافقة وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، قام الباحث بتوزيع الاستبانة على افراد العينة وتم استرجاع جميع الاستبانات بإستثناء

ثلاث استبانات، وبعد تفريغ الاستبانات تبين ان هناك سبع استبانات لا تصلح للتحليل لعدم استكمال شروط الاستجابة، وبعد استبعاد هذه الاستبانات اصبحت العينة تتكون من ٢٤١ معلماً ومعلمة وقد استغرقت فترة التوزيع ثلاث اسابيع .
وبعد عملية فرز الاستبانات وتبويبها وجدولتها تم ادخالها الى الحاسوب الالكتروني لمعالجتها احصائياً بنظام (SPSS) للعلوم الاجتماعية.

تصميم الدراسة :

١. المتغيرات المستقلة Independent Variables

- * الجنس وله مستويان : ذكور ، اناث.
- * مكان العمل وله مستويان : مدينة ، قرية.
- * المؤهل العلمي وله ثلاث مستويات : دبلوم ، بكالوريوس ، ماجستير.
- * الخبرة ولها اربع مستويات : اقل من خمس سنوات ، من ٥ - ١٠ سنوات ، من ١١ - ١٥ سنة ، اكثر من ١٥.

٢. المتغيرات التابعة Dependent Variables

تتمثل في استجابات المعلمين على ابعاد استبانة استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية والدرجة الكلية للاستبانة.

المعالجة الاحصائية

من اجل الاجابة عن سؤال الدراسة الخاص بدرجة مدى استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف في المدارس الثانوية استخدم الباحث النسب المئوية والمتوسطات الحسابية واعتمد المعيار التقويمي التالي :-

من ٨٠٪ فأعلى درجة استخدام كبيرة جداً	
من ٦٠٪ - ٧٩,٩٪ درجة استخدام كبيرة.	
من ٤٠٪ - ٥٩,٩٪ درجة استخدام متوسطة.	
من ٣٠٪ - ٣٩,٩٪ درجة استخدام قليلة.	
اقل من ٣٠٪ درجة استخدام قليلة جداً.	

مؤلفات البحث : د. محمد الخليل
أستاذة ()
المعالي الفوقية :
السياسة الاحصائية : كما استخدمت
تكون لتوضيح الفروقات في المجموعات
الاحصائية

وللمعالجة الفرضية الاولى والثانية استخدم اختبار (ت) (T-test) لعينتين مستقلتين . ولمعالجة
الفرضية الثالثة والرابعة والخامسة استخدم تحليل التباين الاحادي (One-Way Analysis Of Variance)
وكما أُستخدم اختبار توكي لتحديد الفروقات في المجموعات ذات الدلالة .

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في أثناء هذه الدراسة التي تهدف إلى معرفة استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية في المدارس الثانوية في محافظة نابلس من خلال الإجابة عن سؤال الدراسة وفرضياتها.

أولاً : النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأساسي : —

ما هي الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون للتكيف مع الضغوط النفسية ؟
ومن أجل الإجابة عن سؤال الدراسة استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة لكل فقرة ولكل استراتيجية من استراتيجيات الدراسة.
وفيما يلي عرض لهذه النتائج : —

أولاً : استراتيجيات حل المشكلات : —

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة على فقرات استراتيجيات حل المشكلات والدرجة الكلية للاستراتيجية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسب المئوية	درجة الاستخدام
١.	استخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات عندما أعاني من الضغط النفسي.	٣,٥٣	٧٠,٦%	كبيرة
٢.	عندما أواجه مشكلة فأني اخذ بعين الاعتبار البدائل المحتملة للحل.	٤,١٦	٨٣,٢%	كبيرة جداً
٣.	عندما تواجهني مشكلة الجأ إلى التفكير في النتائج المحتملة.	٤,٣٢	٨٦,٤%	كبيرة جداً
٤.	اجمع المعلومات عن حل المشكلة التي تواجهني .	٣,٩٧	٧٩,٤%	كبيرة
٥.	أطور مهاراتي في حل المشكلة مستفيداً من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم.	٣,٩٩	٧٩,٨%	كبيرة
٦.	الجا إلى تقييم الخطوات التي أمارسها في حل المشكلة .	٣,٨٧	٧٧,٤%	كبيرة
	الدرجة الكلية لحل المشكلات .	٣,٩٧	٧٩,٤%	كبيرة

يتضح من جدول (١٠) ان استراتيجية حل المشكلات كانت كبيرة جداً على الفئتين (٣،٢) اذ تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها بين (٨٣،٢٪ - ٨٦،٤٪) وكانت كبيرة على الفقرات (٦،٥،٤،١) اذ تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها بين (٧٠،٦٪ ، ٧٩،٨٪) وفيما يتعلق بدرجة تحقيق استراتيجية حل المشكلات ككل فقد كانت كبيرة بدلالة النسبة المئوية اذ بلغت (٧٩،٤٪).

ثانياً : - استراتيجية التمارين الرياضية :-

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجية التمارين الرياضية وعلى الدرجة الكلية للاستراتيجية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة الاستخدام
١.	عندما تواجهني مشكلة معقدة فإني الجأ الى الاستحمام	٢	٤٠٪	متوسطة
٢.	الجا الى السباحة عندما اتعرض لموقف ضاغط.	١،٣٢	٢٦،٤٪	قليلة جداً
٣.	اركض لفترة من الوقت عندما تواجهني مشكلة ضاغطة.	١،٦٩	٣٣،٨٪	قليلة
٤.	امشي لفترة من الوقت عندما اكون متوتراً.	٢،٦٩	٥٣،٨٪	متوسطة
٥.	امارس بعض التمارين الرياضية عندما اكون متوتراً.	٢،٠٨	٤١،٦٪	متوسطة
٦.	اشارك في بعض الالعاب الرياضية عندما تواجهني مشكلة ضاغطة	٢	٤٠٪	متوسطة
*	الدرجة الكلية لاستراتيجية التمارين الرياضية.	١،٩٦	٣٩،٢٪	قليلة

يتضح من جدول (١١) ان درجة استخدام استراتيجية تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية في استراتيجية التمارين الرياضية كانت متوسطة على الفقرات (٦،٥،٤،١) اذ تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها بين (٤٠٪ ، ٥٣،٨٪) وكانت قليلة على الفقرة (٣) حيث بلغت النسبة المئوية عليها (٣٣،٨٪) وكانت قليلة جداً على الفقرة (٢) حيث بلغت النسبة المئوية عليها (٢٦،٤٪) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجية التمارين الرياضية كانت النسبة المئوية (٣٩،٢٪) وهذه النسبة تعني درجة استخدام قليلة على استراتيجية التمارين الرياضية .

ثالثاً : استراتيجيات وسائل الدفاع

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجيات وسائل الدفاع والدرجة الكلية للاستراتيجية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة الاستخدام
١.	عندما يواجهني موقف ضاغط ابرر موقفني	٣,٢١	٦٢,٤%	كبيرة
٢.	انقمص ادواراً عديدة ومختلفة عندما اتعرض لموقف ضاغط.	٢,٢٧	٤٥,٤%	متوسطة
٣.	استرجع الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة.	٣,٢٩	٦٥,٨%	كبيرة
٤.	عندما اكون في موقف ضاغط اتخيل موقف اكثر اماناً.	٣,١	٦٠,٢%	كبيرة
٥.	الجا الى احلام اليقظة عندما اتعرض لموقف ضاغط.	٢,٣٢	٤٦,٤%	متوسطة
٦.	الجا الى الرسم والكتابة عندما يواجهني موقف ضاغط	٢,١٤	٤٢,٨%	متوسطة
•	الدرجة الكلية لاستراتيجية وسائل الدفاع	٢,٧٠	٥٤%	متوسطة

يتضح من جدول (١٢) ان درجة استخدام استراتيجيات تكيف المعلمين على استراتيجيات الدفاع كانت كبيرة على فقرات (١، ٣، ٤) اذ تراوحت النسب المئوية عليها بين (٦٠,٢%، ٦٥,٨%) وكانت متوسطة على الفقرات (٢، ٥، ٦) اذ تراوحت النسب المئوية عليها بين (٤٢,٨%، ٤٦,٤%) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجية وسائل الدفاع كانت النسبة المئوية (٥٤%) وهذه النسبة تعني درجة استخدام متوسطة على استراتيجيات وسائل الدفاع.

رابعاً : استراتيجيات التدريب على الاسترخاء

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجيات التدريب على الاسترخاء وعلى الدرجة الكلية للاستراتيجية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة الاستخدام
١.	عندما اعاني من الضغط النفسي فاني اقوم بالاسترخاء بهدوء والتنفس بعمق.	٣,٠٦	٦١,٢%	كبيرة
٢.	عندما اكون منفصلاً انتفس تنفساً عميقاً.	٣,٠١	٦٠,٢%	كبيرة
٣.	اغمض عيني بشدة عندما اتعرض لموقف ضاغط	٢,٥١	٥٠,٢%	متوسطة
٤.	استلقي فترة قصيرة واخذ بعض الراحة عندما اكون متوتراً.	٢,٩٢	٥٨,٤%	متوسطة
٥.	عندما اشعر بالتوتر امارس نظام الاسترخاء العضلي بشد العضلات اولاً ثم ارخاؤها.	٢,٤٥	٤٩%	متوسطة
•	الدرجة الكلية لاستراتيجية التدريب على الاسترخاء	٢,٧٩	٥٥,٨%	متوسطة

يتضح من الجدول (١٣) ان درجة استخدام استراتيجيات تكيف المعلمين على استراتيجية التدرب على الاسترخاء كانت كبيرة على الفقرات (١ ، ٢) اذ تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها (٦٠,٢ % ، ٦١,٢ %) وكانت متوسطة على الفقرات (٣ ، ٤ ، ٥) اذ تراوحت النسب المئوية بين (٤٩ % ، ٥٨,٤ %) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجية التدرب على الاسترخاء كانت النسبة المئوية (٥٥,٨) وهذه النسبة تعني درجة استخدام متوسطة على استراتيجية التدرب على الاسترخاء.

خامساً : استراتيجية الضبط الذاتي :-

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات الضبط الذاتي والدرجة الكلية للاستراتيجية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة الاستخدام
١.	عندما يواجهني موقف ضاغط افكر بالنتائج الايجابية للضبط.	٣,٣٦	٦٧,٢ %	كبيرة
٢.	أفكر بموضوع مريح عندما اكون متوتراً.	٣,٢٥	٦٥ %	كبيرة
٣.	أعزز ذاتي في حالة تغلبي على موقف ضاغط.	٣,٧٧	٧٥,٤ %	كبيرة
٤.	عندما اتعرض للضغط النفسي اخذ وقتاً طويلاً لاسترجاع افكاري ومشاعري.	٣,٢٤	٦٤,٨ %	كبيرة
٥.	أنظم عناصر الموقف الضاغط للتعرف على الاسباب المؤدية اليه.	٣,٧٣	٧٤,٦ %	كبيرة
٠.	الدرجة الكلية لاستراتيجية الضبط الذاتي	٣,٤٧	٦٩,٤ %	كبيرة

يتضح من جدول (١٤) ان درجة استخدام استراتيجيات تكيف المعلمين على استراتيجية الضبط الذاتي كانت كبيرة على جمع الفقرات وعلى الدرجة الكلية بدلالة النسب المئوية التي تراوحت ما بين (٦٤,٨ % ، ٧٥,٤ %). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية فكانت كبيرة اذ بلغت (٦٩,٤ %).

سادساً : استراتيجيات الانسحاب او الانعزال

جدول (١٥)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات الانسحاب والانعزال
والدرجة الكلية للاستراتيجية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة الاستخدام
١.	اجلس وحدي دون مشاركة الاخرين عندما اتعرض لموقف ضاغط.	٣,٤٦	٦٩,٢%	كبيرة
٢.	اغادر مكان حدوث الموقف الضاغط	٣,١٩	٦٣,٨%	كبيرة
٣.	اركن الى السكون فترات طويلة عندما اكون متوتراً	٣,٣٠	٦٦%	كبيرة
٤.	اتجنب مخالطة الاخرين عندما اكون متوتراً.	٣,١٩	٦٣,٨%	كبيرة
٥.	اخذ اجازة ليوم واحد عندما اكون متوتراً.	١,٦٤	٣٢,٨%	قليلة
*	الدرجة الكلية لاستراتيجية الانسحاب او الانعزال.	٢,٩٥	٥٩%	متوسطة

يتضح من جدول (١٥) ان درجة استخدام استراتيجيات تكيف المعلمين في استراتيجيات الانسحاب او الانعزال كانت كبيرة على الفقرات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) اذ تراوحت النسب المئوية ما بين (٦٩,٢ ، ٦٣,٨%) وكانت قليلة على الفقرة (٥) اذ تراوحت النسبة المئوية (٣٢,٨%) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجية الانسحاب او الانعزال كانت النسبة المئوية (٥٩%) وهذه النسبة تعني درجة متوسطة لاستراتيجية الانسحاب او الانعزال.

سابعاً : استراتيجيات الترفيه

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجيات الترفيه
والدرجة الكلية للاستراتيجية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة الاستخدام
١.	عندما اكون متوتراً اذهب الى نزهة قصيرة مع اصدقائي	٢,٣١	٤٦,٢%	متوسطة
٢.	اشاهد برامج التلفاز عندما اكون متوتراً.	٢,٤٣	٤٨,٦%	متوسطة
٣.	ارقص واسمع الموسيقى عندما اشعر بالتوتر	١,٧٤	٣٤,٨%	قليلة
٤.	اسافر الى الخارج عندما اكون متوتراً	١,٦٥	٣٣%	قليلة
٥.	اذهب الى النادي عندما اكون متوتراً.	١,٦٩	٣٣,٨%	قليلة
*	الدرجة الكلية لاستراتيجية الترفيه	١,٩٦	٣٩,٢%	قليلة

يتضح من جدول (١٦) ان درجة استخدام استراتيجيات التكيف في استراتيجيات الترفيه كانت متوسطة على الفقرات (١ ، ٢) اذ تراوحت النسب المئوية ما بين (٤٦,٢ ، ٤٨,٦%) وكانت

سادساً : استراتيجيات الانسحاب او الانعزال

جدول (١٥)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات الانسحاب والانعزال
والدرجة الكلية للاستراتيجية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة الاستخدام
١.	اجلس وحدي دون مشاركة الاخرين عندما اعرض لموقف ضاغط.	٣,٤٦	٦٩,٢%	كبيرة
٢.	اغادر مكان حدوث الموقف الضاغط	٣,١٩	٦٣,٨%	كبيرة
٣.	اركن الى السكون فترات طويلة عندما اكون متوتراً	٣,٣٠	٦٦%	كبيرة
٤.	اتجنب مخالطة الاخرين عندما اكون متوتراً.	٣,١٩	٦٣,٨%	كبيرة
٥.	اخذ اجازة ليوم واحد عندما اكون متوتراً.	١,٦٤	٣٢,٨%	قليلة
•	الدرجة الكلية لاستراتيجية الانسحاب او الانعزال.	٢,٩٥	٥٩%	متوسطة

يتضح من جدول (١٥) ان درجة استخدام استراتيجيات تكيف المعلمين في استراتيجيات الانسحاب او الانعزال كانت كبيرة على الفقرات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) اذ تراوحت النسب المئوية ما بين (٦٩,٢ ، ٦٣,٨%) وكانت قليلة على الفقرة (٥) اذ تراوحت النسبة المئوية (٣٢,٨%) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجية الانسحاب او الانعزال كانت النسبة المئوية (٥٩%) وهذه النسبة تعني درجة متوسطة لاستراتيجية الانسحاب او الانعزال.

سابعاً : استراتيجيات الترفيه

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجيات الترفيه
والدرجة الكلية للاستراتيجية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة الاستخدام
١.	عندما اكون متوتراً اذهب الى نزهة قصيرة مع اصدقائي	٢,٣١	٤٦,٢%	متوسطة
٢.	اشاهد برامج التلفاز عندما اكون متوتراً.	٢,٤٣	٤٨,٦%	متوسطة
٣.	ارقص واسمع الموسيقى عندما اشعر بالتوتر	١,٧٤	٣٤,٨%	قليلة
٤.	اسافر الى الخارج عندما اكون متوتراً	١,٦٥	٣٣%	قليلة
٥.	اذهب الى النادي عندما اكون متوتراً.	١,٦٩	٣٣,٨%	قليلة
•	الدرجة الكلية لاستراتيجية الترفيه	١,٩٦	٣٩,٢%	قليلة

يتضح من جدول (١٦) ان درجة استخدام استراتيجيات التكيف في استراتيجيات الترفيه كانت متوسطة على الفقرات (١ ، ٢) اذ تراوحت النسب المئوية ما بين (٤٨,٦ ، ٤٦,٢%) وكانت

قليلة على الفقرات (٣، ٤، ٥) اذ تراوحت النسب المئوية ما بين (٣٣٪ ، ٣٤,٨٪) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجية الترفيه فكانت النسبة المئوية (٣٩,٢٪) وهذه النسبة تعني درجة استخدام قليلة.

ثامناً : استراتيجية الدعم الاجتماعي

جدول (١٧)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجية الدعم الاجتماعي والدرجة الكلية للاستراتيجية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة الاستخدام
١.	ابحث عن شخص مقرب الي لاتحدث معه عندما اكون متوتراً	٣,٠٢	٦٠,٤٪	كبيرة
٢.	اتحدث مع عائلتي طالباً المساعدة عند شعوري بالضغط النفسي	٢,٨٢	٥٦,٤٪	متوسطة
٣.	عندما اتعرض لضغط نفسي احاول الحصول على دعم الاصدقاء	٢,٩٤	٥٨,٨٪	متوسطة
٤.	اتحدث الى زوجي/زوجتي بخصوص الموقف الذي اعاني منه	٢,٩٥	٥٩٪	متوسطة
٥.	اطلب المساعدة من شخص مختص لحل المشكلة التي تواجهني	٢,٤٧	٤٩,٤٪	متوسطة
٦.	اعتمد على الاخرين في حل المشكلات التي تواجهني	٢,٤٢	٤٨,٤٪	متوسطة
٠.	الدرجة الكلية لاستراتيجية الدعم الاجتماعي.	٢,٧٧	٥٥,٤٪	متوسطة

يتضح من جدول (١٧) ان درجة استخدام استراتيجيات تكيف المعلمين على استراتيجية الدعم الاجتماعي كانت كبيرة على الفقرة (١) اذ تراوحت النسب المئوية (٦٠,٤٪) وكانت متوسطة على الفقرات (٢، ٣، ٤، ٥، ٦) اذ تراوحت النسبة ما بين (٤٨,٤٪ ، ٥٩٪) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجية الدعم الاجتماعي كانت النسبة المئوية (٥٥,٤٪) وهذه النسبة تعني درجة استخدام متوسطة على استراتيجية الدعم الاجتماعي.

تاسعاً : استراتيجية البعد الديني

جدول (١٨)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على فقرات استراتيجية البعد الديني والدرجة الكلية للاستراتيجية

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة الاستخدام
١.	اقرا القرآن عندما اكون متوتراً	٣,١٠	٦٢٪	كبيرة
٢.	أصلي عندما اكون متوتراً	٣,٩٧	٧٩,٤٪	كبيرة
٣.	ادعو (اتضرع) الى الله عندما اكون متوتراً	٤,٠٢	٨٠,٤٪	كبيرة جداً
٤.	اشارك في جلسات دينية عندما اكون متوتراً	٢,٦٤	٥٢,٨٪	متوسطة
٥.	الجا الى فقهاء الدين عندما اتعرض لموقف ضاغط	٢,٣٠	٤٦٪	متوسطة
٠.	الدرجة الكلية لاستراتيجية البعد الديني	٣,٢٠	٦٤,١٪	كبيرة

يتضح من جدول (١٨) ان درجة استخدام استراتيجيات التكيف على البعد الديني كانت كبيرة جداً على الفقرة (٣) حيث بلغت النسبة المئوية (٨٠,٤%) وكانت كبيرة على الفقرات (١,٢) اذ تراوحت النسبة المئوية ما بين (٦٢%, ٧٩,٤%) وكانت متوسطة على الفقرات (٥,٤) اذ تراوحت النسب المئوية ما بين (٤٦%, ٥٢,٨%) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجية البعد الديني كانت النسبة المئوية (٦٤,١%) وهذه النسبة تعني درجة استخدام كبيرة على هذه الاستراتيجية. وفيما يلي استخدام استراتيجيات التكيف مرتبة حسب اهميتها كما هو موضح في جدول (١٩).

جدول (١٩)

استخدام استراتيجيات التكيف مرتبة حسب اهميتها

الرقم	الاستراتيجيات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة الاستخدام
١.	استراتيجية حل المشكلات.	٣,٩٧	٧٩,٤%	كبيرة
٢.	استراتيجية الضبط الذاتي	٣,٤٧	٦٩,٤%	كبيرة
٣.	استراتيجية البعد الديني	٣,٢٠	٦٤,١%	كبيرة
٤.	استراتيجية الانسحاب او الانعزال	٢,٩٥	٥٩%	متوسطة
٥.	استراتيجية التدريب على الامترخاء	٢,٧٩	٥٥,٨%	متوسطة
٦.	استراتيجية الدعم الاجتماعي	٢,٧٧	٥٥,٤%	متوسطة
٧.	استراتيجية وسائل الدفاع	٢,٧٠	٥٤%	متوسطة
٨.	استراتيجية التمارين الرياضية	١,٩٦	٣٩,٢%	قليلة
٩.	استراتيجية الترفيه	١,٩٦	٣٩,٢%	قليلة
٠.	الدرجة الكلية للاستراتيجيات	٢,٨٥	٥٧%	متوسطة

يتضح من جدول (١٩) ترتيب استراتيجيات التكيف كما يراها افراد العينة ويشير الجدول الى ان اكثر الاستراتيجيات استخداماً من المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس هي كالتالي :-

استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الضبط الذاتي، استراتيجية البعد الديني، استراتيجية الانسحاب والانعزال، استراتيجية التدريب على الاسترخاء، استراتيجية الدعم الاجتماعي، استراتيجية وسائل الدفاع، استراتيجية التمارين الرياضية، استراتيجية الترفيه، علماً بأن درجة استخدام الاستراتيجيات مجتمعة هي متوسطة.

ثانياً : نتائج اختبار (ت) (t-test) لفحص فرضيات الدراسة الاولى والثانية -

الفرضية الاولى :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0,05$) في درجة استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى للجنس. ومن اجل فحص الفرضية استخدم الباحث اختبار (ت)، (t - test) للمجموعات المستقلة (Independent t- test) ونتائجه موضحة في جدول (٢٠)

جدول (٢٠)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف تبعاً لمتغير الجنس

الرقم	الاستراتيجيات	ذكور		اناث		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي ن=١٢٦	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ن=١١٥	الانحراف المعياري		
١.	استراتيجية حل المشكلات	٤,٢٢	٠,٦٢	٣,٩٢	٠,٦٠	١,٣٢	٠,١٨
٢.	استراتيجية التمارين الرياضية	١,٩٠	٠,٧٦	٢,٠٣	٠,٧٧	١,٣٠	٠,١٩
٣.	استراتيجية وسائل الدفاع	٢,٧٢	٠,٧٢	٢,٧٠	٠,٦٨	٠,١٣	٠,٨٩
٤.	استراتيجية التدريب على الاسترخاء	٢,٦٦	٠,٧٨	٢,٩٣	٠,٨٢	٢,٥٨	٠,٠١*
٥.	استراتيجية الضبط الذاتي	٣,٥١	٠,٦٥	٣,٤٣	٠,٦٩	٠,٨٧	٠,٣٨
٦.	استراتيجية الانسحاب	٢,٩٤	٠,٨٢	٢,٩٧	٠,٧٧	٠,٢٣	٠,٨١
٧.	استراتيجية الترفيه	١,٩٢	١,٧٢	٢,٠١	٠,٧٣	٠,٩٥	٠,٣٤
٨.	استراتيجية الدعم الاجتماعي	٢,٦٩	٠,٧٢	٢,٨٦	٠,٧٧	١,٨١	٠,٠٧
٩.	استراتيجية البعد الديني	٣,٠١	٠,٨٨	٣,١٥	٠,٧٥	١,٢٦	٠,٢٠
*	الدرجة الكلية للاستراتيجيات	٢,٨٢	٠,٤٤	٢,٨٩	٠,٤٣	١,١٢	٠,٢٥

* دالة احصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) ت الجدولية (١,٩٦) بدرجات حرية (٢٣٩).

يتضح من جدول (٢٠) ان قيم (ت) الاحصائي المحسوبة على جميع الاستراتيجيات وعلى الدرجة الكلية كانت على التوالي (١,٣٢، ١,٣٠، ٠,١٣، ٢,٥٨، ٠,٨٧، ٠,٢٣، ٠,٩٥، ٠,٨١، ١,٢٦، ٣,٠١، ٢,٨٢). (١,٣٣، ١,٢٦).

وجميع هذه القيم اقل من (ت) الجدولية (١,٩٦) أي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في استخدام استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية التي تواجه المعلمين في المدارس الثانوية في محافظة نابلس بين الذكور والاناث.

أي اننا نقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في استخدام استراتيجيات التكيف في المدارس الثانوية تعزى لمتغير الجنس.

باستثناء استراتيجية التدرب على الاسترخاء فقد وجد فارق ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) لصالح الاناث فكان المتوسط الحسابي للاناث اعلى منه عند الذكور فقد بلغ عند الاناث (٢,٩٣) وبلغ عند الذكور (٢,٦٦) أي ان المعلمات الاناث يمارسن هذه الاستراتيجية بشكل اكبر من المعلمين الذكور.

الفرضية الثانية :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في درجة استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى لمكان العمل.

ومن اجل فحص الفرضية استخدم الباحث اختبار (ت)، (t - test) للمجموعات المستقلة. (Independent t - test) ونتائجه موضحة في جدول (٢١) .

جدول (٢١)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف تبعاً لمتغير مكان العمل

الرقم	الاستراتيجيات	مدينة		قرية		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي ن=٧٢	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي ن=١٦٩	الانحراف المعياري		
١.	استراتيجية حل المشكلات	٤,٠٥	٠,٥٥	٣,٩٤	٠,٦٣	١,٣٢	٠,١٨
٢.	استراتيجية التمارين الرياضية	١,٧٩	٠,٧٣	٢,٠٤	٠,٧٧	٢,٢٧	٠,٠٢٠*
٣.	استراتيجية وسائل الدفاع	٢,٦١	٠,٦٩	٢,٧٥	٠,٧٠	١,٤٦	٠,١٤
٤.	استراتيجية التدرب على الاسترخاء	٢,٦٦	٠,٧٨	٢,٨٤	٠,٨٢	١,٥٤	٠,١٢
٥.	استراتيجية الضبط الذاتي	٣,٥١	٠,٦٧	٣,٤٦	٠,٦٧	٠,٥٦	٠,٥٧
٦.	استراتيجية الانسحاب	٢,٩٦	٠,٨٤	٢,٩٦	٠,٧٨	٠,٠٠١	٠,٩٩
٧.	استراتيجية الترفيه	١,٧٧	٠,٦٢	٢,٠٥	٠,٧٥	٢,٧٥	٠,٠٠٦*
٨.	استراتيجية الدعم الاجتماعي	٢,٦٥	٠,٧٣	٢,٨٢	٠,٧٦	١,٦٣	٠,١٠
٩.	استراتيجية البعد الديني	٣,٢٣	٠,٨٨	٣,٠١	٠,٧٩	١,٨٤	٠,٠٦
٠.	الدرجة الكلية	٢,٨٠	٠,٤٥	٢,٨٧	٠,٤٣	١,١٤	٠,٢٥

* دال احصائياً عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) ت الجدولية (١,٩٦) بدرجات الحرية ٢٣٩.

يتضح من جدول (٢١) ان قيم (ت) الاحصائي المحسوبة على جميع الاستراتيجيات وعلى الدرجة الكلية كانت على التوالي (١,٣٢، ٢,٢٧، ١,٤٦، ١,٥٤، ٠,٥٦، ٠,٠٠١، ٢,٧٥، ١,٦٣، ١,٨٤، ١,٧٣) وجميع هذه القيم اقل من (ت) الجدولية (١,٩٦) أي انه لا توجد فروق

ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في استخدام استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية التي تواجه المعلمين في المدارس الثانوية تعزى لمكان العمل. باستثناء استراتيجية التمارين الرياضية واستراتيجية الترفيه فكانت قيمة (ت) المحسوبة لاستراتيجية التمارين الرياضية (٢,٢٧) وقيمة (ت) المحسوبة لاستراتيجية الترفيه (٢,٧٥) وهذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية أي انه وجدت فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) لصالح المعلمين الذين يعملون في القرية اكثر من المعلمين الذين يعملون في المدينة

ثالثا : نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي (One-Way Analysis of Variance) لفحص الفرضية الثالثة والرابعة.

الفرضية الثالثة :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0,05$) في درجة استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى للمؤهل العلمي.

جدول (٢٢)

المتوسطات الحسابية لاستخدام استراتيجيات التكيف لكل استراتيجية من استراتيجيات الدراسة والدرجة الكلية

للاستراتيجية تبعا لمتغير المؤهل العلمي

الرقم	المؤهل العلمي	دبلوم n=70	بكالوريوس n=154	ماجستير n=17
١.	استراتيجية حل المشكلات	٤,٠٠	٣,٩٥	٤,٠٦
٢.	استراتيجية التمارين الرياضية	١,٩٠	١,٩٦	٢,٢٥
٣.	استراتيجية وسائل الدفاع	٢,٦٨	٢,٧٣	٢,٦٠
٤.	استراتيجية التدرّب على الاسترخاء	٢,٧٧	٢,٧٧	٣,٠٣
٥.	استراتيجية الضبط الذاتي	٣,٤٦	٣,٤٧	٣,٥٢
٦.	استراتيجية الانسحاب	٢,٩٦	٢,٩٥	٢,٩٦
٧.	استراتيجية الترفيه	١,٨٩	١,٩٩	٢,٠١
٨.	استراتيجية الدعم الاجتماعي	٢,٨٣	٢,٧٦	٢,٦٥
٩.	استراتيجية البعد الديني	٣,٠١	٣,١٢	٢,٩٠
•	الدرجة الكلية للاستراتيجيات مجتمعة	٢,٨٣	٢,٨٦	٢,٨٩

يتضح من جدول (٢٢) تقارب في النتائج على جميع الابعاد وعلى الدرجة الكلية ومن اجل تحديد ذلك استخدم تحليل التباين الاحادي (One - Way Analysis Of Variance) وجدول (٢٣) يبين ذلك.

جدول (٢٣)

نتائج تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في درجة استخدام المعلمين لاستراتيجيات
التكيف تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

الاستراتيجيات	مصادر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف المعياري	متوسط الانحراف	ف المحسوبة	مستوى الدلالة
استراتيجية حل المشكلات	المؤهل العلمي الخطأ المجموع	٢ ٢٣٨ ٢٤٠	٠,٢٣ ٨٩,٩٢ ٩٠,١٥	٠,١١ ٠,٣٧	٠,٣١	٠,٧٣
استراتيجية التمارين الرياضية	المؤهل العلمي الخطأ المجموع	٢ ٢٣٨ ٢٤٠	١,٦٤ ١٤٠,١٢ ١٤١,٧٧	٠,٨٢ ٠,٥٨	١,٤٠	٠,٢٤
استراتيجية وسائل الدفاع	المؤهل العلمي الخطأ المجموع	٢ ٢٣٨ ٢٤٠	٠,٣٥٦ ١١٨,٢٥ ١١٨,٦٠	٠,١٧ ٠,٤٩	٠,٣٦	٠,٦٩
استراتيجية التدرب على الاسترخاء	المؤهل العلمي الخطأ المجموع	٢ ٢٣٨ ٢٤٠	١,٠٧ ١٥٨,١١ ١٥٩,١٨	٠,٥٣ ٠,٦٦	٠,٨١	٠,٤٤
استراتيجية الضبط الذاتي	المؤهل العلمي الخطأ المجموع	٢ ٢٣٨ ٢٤٠	٠,٠٦٦ ١٠٩,٠٠٨ ١٠٩,٠٧	٠,٠٣٣ ٠,٤٥	٠,٠٧	٠,٩٢
استراتيجية الانسحاب	المؤهل العلمي الخطأ المجموع	٢ ٢٣٨ ٢٤٠	٠,٠٠٠٧ ١٥٤,٢٣ ١٥٤,٢٣	٠,٠٠٠٣ ٠,٦٤	٠,٠٠	٠,٩٩
استراتيجية الترفيه	المؤهل العلمي الخطأ المجموع	٢ ٢٣٨ ٢٤٠	٠,٥٠ ١٢٨,٣٧ ١٢٨,٨٨	٠,٢٥ ٠,٥٣	٠,٤٧	٠,٦٢
استراتيجية الدعم الاجتماعي	المؤهل العلمي الخطأ المجموع	٢ ٢٣٨ ٢٤٠	٠,٤٨ ١٣٦,٧١ ١٣٧,٠١٩	٠,٢٤ ٠,٥٧	٠,٤٢	٠,٦٥
استراتيجية البعد الديني	المؤهل العلمي الخطأ المجموع	٢ ٢٣٨ ٢٤٠	١,٢٠٠ ١٦٤,٠٧٧ ١٦٥,٢٧	٠,٦٠ ٠,٦٨	٠,٨٧	٠,٤٢
الدرجة الكلية للاستراتيجيات مجتمعة	المؤهل العلمي الخطأ المجموع	٢ ٢٣٨ ٢٤٠	٠,٥٥ ٤٦,٤٩ ٤٦,٥٤	٠,٢٧ ٠,١٩	٠,١٤	٠,٨٦

ف الجدولية = ٣,٠٣ * دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq ٠,٠٥$)

يتضح من جدول (٢٣) أن قيم (ف) المحسوبة غير دالـه بالنسبة لكل استراتيجيات من الاستراتيجيات وبالنسبة للدرجة الكلية للاستراتيجيات مجتمعة. وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة لكل استراتيجيات من الاستراتيجيات وبالنسبة للدرجة الكلية للاستراتيجيات مجتمعة تعزى للمؤهل العلمي. وهذا يعني أن المؤهل العلمي ليس له تأثير في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف لمواجهة الضغوط النفسية في المدارس الثانوية في محافظة نابلس.

الفرضية الرابعة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في درجة استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى لمتغير الخبرة.

جدول (٢٤)

المتوسطات الحسابية لاستخدام المعلمين لكل استراتيجيات الدراسة والدرجة الكلية للاستراتيجيات تبعاً لمتغير الخبرة

الرقم	الخبرة	أقل من ٥ سنوات n=٨٣	٦-١٠ n=٣٨	١١-١٥ n=٣٩	١٥ فأكثر n=٨١
١.	استراتيجية حل المشكلات	٣,٩٥	٣,٨٥	٣,٩٢	٤,٠٨
٢.	استراتيجية التمارين الرياضية	١,٩٧	١,٨٦	٢,٣٢	١,٨٣
٣.	استراتيجية وسائل الدفاع	٣,٥٢	٣,٣١	٣,٤٧	٣,٥٠
٤.	استراتيجية التدريب على الاسترخاء	٢,٩٢	٢,٨١	٢,٩٣	٣,٠٧
٥.	استراتيجية الضبط الذاتي	٣,٥٢	٣,٣١	٣,٤٧	٣,٥٠
٦.	استراتيجية الانسحاب	٢,٩٢	٢,٨١	٢,٩٣	٣,٠٧
٧.	استراتيجية الترفيه	١,٩٧	٢,٠٢	٢,٠٩	١,٨٧
٨.	استراتيجية الدعم الاجتماعي	٢,٨١	٢,٨١	٢,٦٣	٢,٧٨
٩.	استراتيجية البعد الديني	٢,٩٩	٢,٩٣	٢,٢٣	٣,١٦
*	الدرجة الكلية للاستراتيجيات مجتمعة	٢,٨٥	٢,٧٥	٢,٩١	٢,٨٧

يتضح من جدول (٢٤) تقارب في النتائج على جميع الاستراتيجيات وعلى الدرجة الكلية ومن أجل تحديد ذلك استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي (One - way Analysis of Variance). الذي نتضح نتائجه في جدول (٢٥).

جدول (٢٥)

نتائج تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في درجة استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف تبعاً لمتغير الخبرة

الاستراتيجيات	مصادر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحرافات	متوسط الانحراف	ف المحسوبة	مستوى الدلالة
استراتيجية حل المشكلات	الخبرة الخطأ المجموع	٣ ٢٣٧ ٢٤٠	١,٥٩ ٨٨,٥٦ ٩٠,١٥	٠,٥٣ ٠,٣٧	١,٤٢	٠,٢٣
استراتيجية التمارين الرياضية	الخبرة الخطأ المجموع	٣ ٢٣٧ ٢٤٠	٦,٧٣ ١٣٥,٠٣ ١٤١,٧٧	٢,٢٤ ٠,٥٦	٣,٩٤	٠,٠٠٩
استراتيجية وسائل الدفاع	الخبرة الخطأ المجموع	٣ ٢٣٧ ٢٤٠	١,١٥ ١١٧,٤٥ ١١٨,٦٠	٠,٣٨ ٠,٤٩	٠,٧٨	٠,٥٠
استراتيجية التدريب على الاسترخاء	الخبرة الخطأ المجموع	٣ ٢٣٧ ٢٤٠	٢,٣٩ ١٥٦,٧٩ ١٥٩,١٥	٠,٧٩ ٠,٦٦	١,٢١	٠,٣٠
استراتيجية الضبط الذاتي	الخبرة الخطأ المجموع	٣ ٢٣٧ ٢٤٠	١,٢٩ ١٠٧,٧٨ ١٠٩,٠٧	٠,٤٣ ٠,٤٥	٠,٩٥	٠,٤١
استراتيجية الانسحاب	الخبرة الخطأ المجموع	٣ ٢٣٧ ٢٤٠	٢,٠٦ ١٥٢,١٦ ١٥٤,٢٣	٠,٦٨ ٠,٦٤	١,٠٧	٠,٣٦
استراتيجية الترفيه	الخبرة الخطأ المجموع	٣ ٢٣٧ ٢٤٠	١,٤٠ ١٢٧,٤٧ ١٢٨,٨٨	٠,٤٦ ٠,٥٣	٠,٨٧	٠,٤٥
استراتيجية الدعم الاجتماعي	الخبرة الخطأ المجموع	٣ ٢٣٧ ٢٤٠	٠,٩٨ ١٣٦,٢١ ١٣٧,١٩	٠,٣٢ ٠,٥٧	٠,٥٧	٠,٦٣
استراتيجية البعد الديني	الخبرة الخطأ المجموع	٣ ٢٣٧ ٢٤٠	٢,٨٨ ١٦٢,٣٩ ١٦٥,٢٧	٠,٩٦ ٠,٦٨	١,٤٠	٠,٢٤
الدرجة الكلية للاستراتيجيات مجتمعة	الخبرة الخطأ المجموع	٣ ٢٣٧ ٢٤٠	٠,٥٢ ٤٦,٠٢ ٤٦,٥٤	٠,١٧ ٠,١٩	٠,٩٠	٠,٤٤

ف الجدولية (٢,٦٤)

* دال احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0,05$)

يتضح من جدول (٢٥) ان قيم (ف) المحسوبة غير دالة بالنسبة لكل استراتيجيات من الاستراتيجيات وكذلك بالنسبة للدرجة الكلية مجتمعة باستثناء استراتيجيات التمارين الرياضية حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة (٣,٩٤) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية (٢,٦٤) وهذا يعني ان هناك فروقاً في استخدام هذه الاستراتيجيات ومن اجل تحديد الفروق استخدم الباحث اختبار توكي كما هو في جدول (٢٦).

جدول (٢٦)

نتائج اختبار توكي لدلالة الفروق بين المتوسطات لاستراتيجيات التمارين الرياضية

تبعاً لمتغير الخبرة

الخبرة	١	٢	٣	٤
١. اقل من ٥ سنوات	*****	,١١	,٣٤	,١٤
٢. من ٥ سنوات - ١٠		*****	*,٤٥-	,٠٣
٣. من ١١ - ١٥			*****	*,٤٨
٤. من ١٥ - فأكثر				*****

* دال احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0,05$)

يتضح من جدول (٢٦) ما يلي :

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في استخدام

استراتيجيات التمارين الرياضية بين المعلمين الذين خبرتهم :

١. (اقل من خمس سنوات ومن ١١ - ١٥ سنة)

٢. (من ٥ سنوات - ١٠ سنوات، واكثر من ١٥ سنة)

٣. (اقل من خمس سنوات - و ١٥ سنة فأكثر)

٤. (اقل من ٥ سنوات، ٥ سنوات - ١٠ سنوات).

وجود فروق عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في استخدام استراتيجيات التمارين الرياضية للذين

خبرتهم (من ١١ - ١٥ سنة و ٥ - ١٠ سنوات) لصالح الذين خبرتهم ما بين (١١ - ١٥ سنة).

وكذلك ما بين (١١ - ١٥ سنة و ١٥ فأكثر) لصالح المعلمين ذوي الخبرة من ١١ - ١٥ سنة

وبشكل عام وجدت فروق لصالح المعلمين ذوي الخبرة ما بين (١١ - ١٥ سنة).

الفصل الخامس

ملخص الدراسة ومناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الخامس

ملخص الدراسة ومناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

يتناول هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة والتي تهدف الى التعرف على مدى استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس ومن ثم الخروج بتوصيات الدراسة. وفيما يلي مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة سؤال الدراسة

ما هي الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون للتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس ؟

وقد تبين ان درجة استخدام استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لكل استراتيجية هي كما يلي :

١. استراتيجيات حل المشكلات :-

اظهرت نتائج جدول (١٠) ص (٤٦) ان درجة استخدام المعلمين لاستراتيجية حل المشكلات كانت كبيرة على العبارات (استخدم الاسلوب العلمي في حل المشكلات عندما اعاني من الضغط النفسي، اجمع المعلومات عن المشكلة التي تواجهني، اطور مهاراتي في حل المشكلات مستفيداً من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم، الجأ الى تقييم الخطوات التي امارسها في حل المشكلة) حيث تراوحت النسب المئوية عليها ما بين (٧٠,٦٪ ، ٧٩,٨٪) في حين كانت كبيرة جداً على العبارات (عندما اواجه مشكلة فإني اخذ بعين الاعتبار البدائل المحتملة للحل، عندما تواجهني مشكلة الجأ الى التفكير في النتائج المحتملة). حيث بلغت النسبة المئوية عليها ما بين (٨٣,٢٪ ، ٨٦,٤٪) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستخدام استراتيجيات حل المشكلات كانت كبيرة بدلالة النسبة المئوية حيث بلغت (٧٩,٤٪).

وهذا يعني ان درجة استخدام استراتيجيات حل المشكلات كانت كبيرة مما يعكس مدى استخدام المعلمين لهذه الاستراتيجية في مواجهة الضغوط النفسية حيث يتقبل الفرد من خلالها الواقع الاساسي للموقف ليعيد بناءه ليكتشف شيئاً مفضلاً في هذه المواقف.

ومن هذا المنطلق فإن المعلمين يفضلون استخدام استراتيجيات حل المشكلات وقد ثبت استخدام

هذه الاستراتيجية بفعالية لان امكانية تطبيق مراحلها وخطواتها سهلة وتستند الى اساس نظري. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة روبنز (Robbins, 1978) التي اشارت الى الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتكيف مع الضغوط النفسية ومنها استراتيجية حل المشكلات، كما تتفق مع نتائج دراسة بارو (Barrow, 1981) التي اشارت الى ان المرشدين يستخدمون عدداً من الاستراتيجيات للتكيف مع الضغط النفسي من هذه الاستراتيجيات استراتيجية حل المشكلات. وكما تتفق مع نتائج دراسة لازاروس (Lazarus, 1988) التي اشارت الى ان الافراد يستخدمون استراتيجيات تكيف مع الظروف الضاغطة والتي اشارت الى ان الافراد يستخدمون استراتيجية حل المشكلات والتخطيط لحلها. وقد اتفقت النتائج مع نتائج دراسة الشايب (١٩٩٤) التي اشارت الى ان المرشدين يستخدمون استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية ومن هذه الاستراتيجيات استراتيجية حل المشكلات. واخيراً اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة جازل (Gaziel, 1993) التي اشارت الى ان المعلمين يستخدمون استراتيجيات تكيف مع احداث الضغط المهني ومنها استراتيجية حل المشكلات والبحث عن المعلومات.

٢. استراتيجية التمارين الرياضية

اظهرت نتائج جدول (١١) ص (٤٧) ان درجة استخدام المعلمين لاستراتيجية التمارين الرياضية كانت متوسطة على العبارات (عندما تواجهني مشكلة معقدة فإنني الجأ الى الاستحمام، امشي لفترة من الوقت عندما اكون متوتراً، امارس بعض التمارين الرياضية عندما اكون متوتراً اشارك في بعض الالعاب الرياضية عندما تواجهني مشكلة ضاغطة) حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (٤٠٪ ، ٥٣،٨٪) وكانت قليلة على العبارات (الجا الى السباحة عندما اتعرض لموقف ضاغط، اركض لفترة من الوقت عندما تواجهني مشكلة ضاغطة). حيث تراوحت النسبة المئوية عليها ما بين (٢٦،٤٪ ، ٣٣،٨٪) . وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجية التمارين الرياضية كانت النسبة المئوية (٣٩،٢٪) وهذه النسبة تعني درجة استخدام قليلة لان هذه الاستراتيجية تتطلب قدرات خاصة كما انها اعم واشمل من العلوم الاخرى لانها تنمي محصلة قدرات عقلية وبدنية ونفسية واجتماعية وصحية وتربوية بينما العلوم الاخرى تركز على الجانب العقوي. ولهذه الاستراتيجية دور فعال في خفض التوترات والضغوط النفسية كما انها تقلل من مستوى المرض. وتتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من فورني وولاس وشاتزمان ووجرز

اجل خفض التوترات والحد من الاحتراق النفسي عند المرشدين. (Forney, Wallace, Schutzman, & Wijers 1982) التي اشارت الى ممارسة التمارين الرياضية من

وتتعارض مع نتائج دراسة ستنسروود (Stensrud, 1983) التي اشارت الى ممارسة التمارين الرياضية كالتدليك وممارسة اليوغا وذلك من اجل التكيف مع الضغوط النفسية التي يواجهها المرشدون.

وتتعارض مع نتائج دراسة واتكنيس (Watkins, 1983) التي اشارت الى اهم الطرق والاساليب التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الاحتراق النفسي منها استخدام الاساليب الجسمية مثل اليوغا.

وتعارضت مع نتائج دراسة سكين (Schinn, 1984) التي اشارت الى بحث تأثيرات التعامل على الاحتراق النفسي الناشئ عن الضغط الوظيفي منها استخدام استراتيجيات التمارين الرياضية. وقد تعارضت هذه النتيجة مع نتائج دراسة درويش (1993) التي اشارت الى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتوافق مع الضغوط النفسية منها : استخدام لاستراتيجيات التمرينات الجسمية . وتعارضت مع نتائج دراسة الشايب (1994) التي اشارت الى الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية منها استراتيجيات التمارين الرياضية.

٣. استراتيجيات وسائل الدفاع :

اظهرت نتائج جدول (١٢) ص(٤٨) ان درجة استخدام المعلمين لاستراتيجيات وسائل الدفاع كانت كبيرة على العبارات (عندما يواجهني موقف ضاغط ابرر موقفي، عندما اكون في موقف ضاغط اتخيل موقف اكثر اماناً، استرجع الماضي عندما تواجهني مشكلة ضاغطة).

حيث تراوحت النسبة المئوية عليها ما بين (٦٠,٢ % ، ٦٥,٨ %) في حين كانت متوسطة على العبارات (انقمص ادواراً عديدة ومختلفة عندما اتعرض لموقف ضاغط، الجأ الى احلام اليقظة عندما اتعرض لموقف ضاغط، الجأ الى الرسم والكتابة عندما يواجهني موقف ضاغط) حيث تراوحت النسب المئوية عليها ما بين (٤٢,٨ % ، ٤٦,٤ %) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجية وسائل الدفاع كانت متوسطة اذ تراوحت النسبة المئوية عليها (٥٤ %) . وهذه الاستراتيجيات تعني الرجوع الى الماضي او التخيل او النكوص او التقمص او التبرير او اللجوء الى احلام اليقظة بهدف الهروب من المشكلة.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة بيلز (Pullis, 1992) التي اشارت الى ان المعلمين يتذكرون قصص قديمة فيها نجاح واللجوء الى كتب الخيال والفكاهة من اجل خفض التوترات والضغوط التي يتعرضون اليها.

وكما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الشايب (١٩٩٤) والتي اشارت الى ان المرشدين يستخدمون استراتيجيات وسائل الدفاع من اجل التعامل مع الضغوط النفسية.

٤. استراتيجيات التدريب على الاسترخاء :

اظهرت نتائج جدول (١٣) ص (٤٨) ان درجة استخدام المعلمين لاستراتيجيات التدريب على الاسترخاء كانت كبيرة على الابداع (عندما اعاني من الضغط النفسي فاني اقوم بالاسترخاء بهدوء والتنفس بعمق، عندما اكون منفجلاً انتفخ تنفساً عميقاً) حيث تراوحت النسبة المئوية عليها ما بين (٦٠,٢ % ، ٦١,٢ %) وكانت متوسطة على العبارات (اغمض عيني بشدة عندما اتعرض لموقف ضاغط، استلقي فترة قصيرة واخذ بعض الراحة عندما اكون متوتراً، عندما اشعر بالتوتر امارس نظام الاسترخاء العضلي بشد العضلات اولاً ثم ارخاؤها). حيث تراوحت النسبة المئوية عليها ما بين (٤٩ % ، ٥٨,٤ %) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجيات التدريب على الاسترخاء فكانت متوسطة حيث بلغت النسب المئوية (٥٥,٨ %) وهذه الاستراتيجيات تمكننا من التكيف مع الضغوط النفسية والعيش معها واتفقت هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التالية دراسة بارو (Barrow, 1981) التي اشارت الى ان استراتيجيات التدريب على الاسترخاء هي من الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتكيف مع الضغوط النفسية. ودراسة فورني وولاس وشاتزمان ووجرز (Forney, Wallace, Schutzman, & Wijers 1982) التي اشارت الى ان استراتيجيات التدريب على الاسترخاء هي من الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتكيف مع الضغوط النفسية. ودراسة سكين وركاريو ومورك (Schinn, Racario, & Morch, 1984) التي اشارت الى ان هذه الاستراتيجيات هي من الاستراتيجيات التي يستخدمها مجموعة العاملين في الخدمة الانسانية. ودراسة رومانو (Romano, 1984) التي اشارت الى ان استراتيجيات التدريب على الاسترخاء هي من الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية. ودراسة ستون (Stone, 1984) التي اشارت الى ان استراتيجيات التدريب على الاسترخاء هي من الاستراتيجيات التي يستخدمها الافراد للتكيف مع ضغوط الحياة اليومية. ودراسة وينجر (Wenger, 1990) التي اشارت الى ان استراتيجيات التدريب على الاسترخاء هي من الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في التكيف مع الضغوط النفسية. ودراسة درويش (١٩٩٣) التي اشارت الى ان استراتيجيات التدريب على الاسترخاء هي من الاستراتيجيات التي يتبعها الطلبة في التكيف مع الضغوط النفسية. ودراسة الشايب (١٩٩٤) التي اشارت الى ان استراتيجيات التدريب على الاسترخاء هي من الاستراتيجيات التي يتبعها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية.

٥. استراتيجية الضبط الذاتي :

اظهرت نتائج جدول (١٤) ص (٤٩) ان درجة استخدام استراتيجية الضبط الذاتي كانت كبيرة على جميع العبارات (عندما يواجهني موقف ضاغط افكر بالنتائج الايجابية للضبط، افكر بموضوع مريح عندما اكون متوتراً، اعزز ذاتي في حالة تغلبي على موقف ضاغط، عندما اتعرض لموقف ضاغط اخذ وقتاً طويلاً لاسترجاع افكاري ومشاعري، انظم عناصر الموقف الضاغط للتعرف على الاسباب المؤدية اليه). اذ تراوحت النسبة المئوية عليها ما بين (٦٤,٨٪)، (٧٥,٤٪) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية فكانت كبيرة اذ بلغت النسبة المئوية (٦٩,٤٪). وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة لازاروس (Lazarus, 1988) والتي اشارت الى ان استراتيجية الضبط الذاتي هي من الاستراتيجيات التي يتبعها الافراد للتكيف مع الظروف الضاغطة.

٦. استراتيجية الانسحاب او الانعزال :-

اظهرت نتائج جدول (١٥) ص (٥٠) ان استخدام استراتيجية الانسحاب او الانعزال كانت كبيرة على العبارات (اجلس وحدي دون مشاركة الاخرين عندما اتعرض لموقف ضاغط، اغادر مكان حدوث الموقف الضاغط، اركن الى السكون فترات طويلة عندما اكون متوتراً، اتجنب مخالطة الاخرين عندما اكون متوتراً) حيث بلغت النسبة المئوية عليها ما بين (٦٣,٨٪، ٦٩,٢٪) وكانت قليلة على العبارة (اخذ اجازة ليوم واحد عندما اكون متوتراً) اذ بلغت النسبة المئوية (٣٢,٨٪) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجية الانسحاب او الانعزال فكانت متوسطة حيث بلغت النسبة المئوية (٥٩٪) .

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج كل من سكن وركاريو ومورك (Schinn, Racario, & Morch, 1984) التي اشارت الى ان هذه الاستراتيجية هي من الاستراتيجيات التي يستخدمها الاخصائيين النفسيين والباحثين الاجتماعيين والاطباء النفسيين والمرشدين وجازل (Gaziel, 1993) التي اشارت الى ان المعلمين العرب يوظفون استراتيجيات سلوكية غير نشطة تشمل استراتيجية الهروب والتحبب لمصدر الضغط. ودراسة الشايب (١٩٩٤) التي اشارت الى ان المرشدين على حد سواء يستخدمونها بنفس الدرجة لدى المتزوجين وغير المتزوجين وكذلك تبدو مفضلة بنفس الدرجة لدى المرشدين ذوي الخبرة الطويلة والمرشدين ذوي الخبرة القصيرة. وتعارضت مع نتائج دراسة السون (Allison, 1997) التي اشارت الى ان المدراء يستخدمون استراتيجيات اقل شيوعاً وتتضمن هذه الاستراتيجيات الانسحاب وادارة الوقت والتنظيم.

٧. استراتيجية الترفيه :

اظهرت نتائج جدول (١٦) ص (٥٠) ان استخدام استراتيجية الترفيه كانت متوسطة على العبارات (عندما اكون متوتراً اذهب الى نزهة قصيرة مع اصدقائي، اشاهد برامج التلفاز عندما اكون متوتراً). حيث تراوحت النسبة المئوية عليها ما بين (٤٦,٢ % ، ٤٨,٦ %) وكانت قليلة على العبارات (ارقص واسمع الموسيقى عندما اشعر بالتوتر، اسافر الى الخارج عندما اكون متوتراً، اذهب الى النادي عندما اكون متوتراً). حيث تراوحت النسبة المئوية عليها ما بين (٣٣ % ، ٣٤,٨ %) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لاستراتيجية الترفيه فكانت قليلة حيث بلغت النسبة المئوية (٣٩,٢ %).

وتتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسة فورني وآخرون (Forney & Others, 1982) التي اشارت الى ان المرشدين يستخدمون بعض الاستراتيجيات للتعامل مع الاحتراق النفسي منها الاشتراك بنشاطات التطور المهني وكسر روتين الحياة اليومية بالتوجه نحو وسائل الترفيه والترفيه كالاستماع الى الموسيقى ومكالمة صديق معين .

وتعارضت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الشايب (١٩٩٤) التي اشارت الى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية وان من هذه الاستراتيجيات استراتيجية الترفيه. ودراسة دنهام (Dunham, 1994) التي اشارت الى ان المعلمين يستخدمون استراتيجيات ومصادر مجتمعية من اجل التكيف مع الضغوط الناتجة عن العمل وهذه المصادر المجتمعية تشمل العضوية في النوادي والمنظمات والمتعة والراحة والجمعيات والهوايات والترويح والذهاب في رحلات كل عطلة. ودراسة السون (Allison, 1997) التي اشارت الى ان المدراء يستخدمون تقنيات تكيف للتغلب على اثار الضغط ومن هذه التقنيات الانشغال بنشاطات بعيدة عن العمل الاداري كالتجديف والتخييم والصيد والعمل في الحدائق والعزف على الآلات الموسيقية والرسم.

٨. استراتيجية الدعم الاجتماعي :

اظهرت نتائج جدول (١٧) ص (٥١) ان درجة استخدام استراتيجية الدعم الاجتماعي كانت كبيرة على العبارة (ابحث عن شخص مقرب الي لاتحدث معه عندما اكون متوتراً) حيث بلغت النسبة المئوية عليها (٦٠,٤ %) وكانت متوسطة على العبارات (اتحدث مع عائلتي طالباً المساعدة عند شعوري بالضغط النفسي، عندما اتعرض للضغط النفسي احاول الحصول على دعم الاصدقاء، اتحدث الى زوجي/زوجتي بخصوص الموقف الذي اعاني منه ، اطلب

المساعدة من شخص مختص لحل المشكلة التي تواجهني، اعتمد على الآخرين في حل المشكلات التي تواجهني) حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (٤٨,٤٪، ٥٩٪) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للاستراتيجية فكانت متوسطة حيث بلغت النسبة المئوية (٥٥,٤٪) .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من بارو (Barrow, 1981) التي اشارت الى ان استراتيجية الدعم الاجتماعي هي من الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتكيف مع الضغوط النفسية والمشكلات المرتبطة بها سواء لديهم او لدى مسترشدتهم . وسكن وركاريو ومورك (Schinn, Racario, & Morch, 1984) التي اشارت الى ان (٦٤٪) من العاملين في الخدمة الانسانية يستخدمون هذه الاستراتيجية للتكيف مع الضغط النفسي. وستون (Stone, 1984) التي اشارت الى ان الاناث يستخدمن استراتيجية الدعم الاجتماعي للتكيف مع ضغوط الحياة اليومية. ولازاروس (Lazarus, 1988) التي اشارت الى ان الافراد في المجتمع الامريكي يستخدمون هذه الاستراتيجية للتكيف مع الظروف الضاغطة . وجونستون (Johnstone, 1993) التي اشارت الى ان المعلمين يستخدمون استراتيجية الدعم الاجتماعي والتي اشتملت على مساندة دعم العائلة والاصدقاء والزملاء من اجل التكيف مع الضغوط النفسية . ودرويش (١٩٩٣) التي اشارت الى ان استراتيجية الدعم الاجتماعي هي استراتيجية كثيرة الاستخدام من قبل الطلبة الثانويين في عمان وهي اكثر استخداماً عند الذكور من الاناث. وينجر (Wenger, 1990) التي اشارت الى ان الطلبة الامريكيين يستخدمون هذه الاستراتيجية للتكيف مع الضغوط ولكن الاناث يستخدمن استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي اكثر من الذكور. ودنهام (Dunham, 1994) التي اشارت الى ان المعلمين يستخدمون مصادر شخصية متبادلة واستراتيجيات وهي التي يحصل عليها المعلمون من ازواجهم وعائلاتهم واصدقائهم وهي عامل ايجابي للتخفيف من الضغط. والشايب (١٩٩٤) التي اشارت الى ان المرشدين يستخدمون استراتيجية الدعم الاجتماعي للتعامل مع الضغوط النفسية . والسون (Allison, 1997) التي اشارت الى ان المدرء الذين يعانون من الضغط فانهم يلجأون الى التحدث عن هذه المواقف الضاغطة مع افراد العائلة ومع اصدقاء حميمين .

٩. استراتيجية البعد الديني :-

اظهرت نتائج جدول (١٨) ص (٥١) ان درجة استخدام هذه الاستراتيجية كانت كبيرة جداً على العبارة (ادعو) (اتضرع) الى الله عندما اكون متوتراً).

حيث بلغت النسبة المئوية (٨٠,٤٪) وكانت كبيرة على العبارات (اقرأ القرآن عندما اكون متوتراً، اصلي عندما اكون متوتراً) حيث بلغت النسبة المئوية عليها ما بين (٦٢٪، ٧٩,٤٪) وكانت متوسطة على العبارات (اشارك في جلسات دينية عندما اكون متوتراً، الجأ الى فقهاء

الدين عندما اتعرض لموقف ضاغط) حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (٤٦٪ ، ٥٢,٨٪) وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للاستراتيجية كانت كبيرة حيث بلغت (٦٤,١٪). وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من ستون (Stone, 1984) التي اشارت الى ان الافراد في المجتمع الامريكي يلجأون الى التخفيف من ضغوط الحياة اليومية التي تواجههم بممارسة نشاطات دينية وخصوصاً الاناث. وبيلز (Pallis, 1992) التي اشارت الى ان المعلمين يلجأون الى الكنيسة والصلاة فيها وذلك من اجل خفض الضغوط المهنية التي تواجههم اثناء عملهم . ودنهام (Dunham, 1994) التي اشارت الى ان المعلمين يمارسون استراتيجيات شخصية للتخفيف من الشعور بالضغط منها الصلاة والعبادة وقرع اجراس الكنائس. والسون (Allison, 1997) التي اشارت الى ان المدراء يشاركون في الصلوات الدينية من اجل التغلب على الضغط.

مناقشة فرضيات الدراسة

مناقشة الفرضية الاولى :-

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في مدى استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى الى الجنس.

اظهرت نتائج اختبار (ت) (t-test) في جدول (٢٠) ص (٥٣) قبول الفرضية الصفرية بانه لا توجد فروق دالة احصائية في مدى استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى الى الجنس وهذا يعني ان المعلمين والمعلمات يستخدمون الاستراتيجيات المحددة بنفس المستوى دون ان يكون هناك فارق في درجة الاستخدام لاستراتيجيات التكيف.

وهذه النتيجة مقبولة لان امكانية تطبيق هذه الاستراتيجيات واتباع خطواتها ومراحلها سهلة وتستند الى اساس نظري ولذا فان استخدام هذه الاستراتيجيات بنفس المستوى دليل على نجاح مثل هذه الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية التي تواجه المعلمين في المدارس الثانوية في محافظة نابلس. باستثناء استراتيجية التدريب على الاسترخاء فقد وجدت فروق لصالح الاناث في استخدام هذه الاستراتيجية اكثر من الذكور والسبب في ذلك ان المعلمات وخاصة بعد الانتهاء من العمل الدراسي يمكنهن معظم الوقت داخل البيت مما يسمح لهن بممارسة هذه الاستراتيجية اكثر من المعلمين. وتتعارض هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة وينجر (Wenger, 1990) ودرويش (١٩٩٣) والشايب (١٩٩٤) ستون (Stone, 1984) ، جازل (Gaziel, 1993) بأنه هناك تأثير

للجنس في استخدام استراتيجيات التكيف خصوصاً ان الاناث يستخدمن استراتيجيات للتكيف مع الضغوط غير الاستراتيجيات التي يستخدمها الذكور.

والسبب في تعارض نتيجة هذه الفرضية مع نتائج الدراسات السابقة قد يرجع الى اختلاف في البيئة واداة الدراسة وعينة الدراسة والظروف الاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها المعلمون في المدارس الثانوية في محافظة نابلس.

مناقشة الفرضية الثانية : -

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مدى استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى لمكان العمل.

اظهرت نتائج اختبار (ت) كما هو موضح في جدول (٢١) ص(٥٤) قبول الفرضية الصفرية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مدى استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى لمكان العمل.

وهذا يعني ان المعلمين سواء العاملين في المدينة او العاملين في القرية يستخدمون الاستراتيجيات المحددة في الدراسة بنفس المستوى بغض النظر عن مكان عملهم في المدينة او القرية.

ولعل السبب في ذلك يعود الى ان مدارس القرى او المدينة تتبع نفس الاسلوب وتخضع لنفس النظام هذا من جهة ومن جهة اخرى لم يعد هناك فارق بين القرية او المدينة خصوصاً ان كثيراً من معلمي القرية يعملون في مدارس المدينة والعكس صحيح ولهذا فان الاستراتيجيات التي يمارسها المعلمون في المدينة او القرية هي واحدة ولا تختلف باختلاف مكان العمل.

بالاضافة الى ذلك فان عادات وتقاليد المجتمع الفلسطيني تكاد تكون واحدة وكذلك تقارب العوامل الثقافية والاجتماعية في المجتمع الفلسطيني بسبب صغر حجم البقعة الجغرافية تجعل الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون للتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم واحدة وبنفس المستوى.

باستثناء استراتيجية التمارين الرياضية واستراتيجية الترفيه فقد وجد فارق لصالح معلمي القرية اكثر من المدينة والسبب في ذلك ان جو القرية يتيح المجال لاستخدام هذه الاستراتيجيات لقلة الاكتظاظ السكاني ووجود الاماكن المحيطة الواسعة والخلابة التي تساعد المعلمين في التخفيف من الضغوطات النفسية لديهم.

مناقشة الفرضية الثالثة :-

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في مدى استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى للمؤهل العلمي.

وتشير نتائج تحليل التباين الاحادي، كما هو موضح في جدول (٢٣) ص (٥٦) الى قبول الفرضية الصفرية بأنه لا توجد فروق دالة احصائية في مدى استخدام استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى للمؤهل العلمي. وهذا يعني ان المؤهل العلمي ليس له تأثير في مدى استخدام استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في المدارس الثانوية.

أي ان المعلمين من ذوي المؤهل العلمي العالي والمعلمين من ذوي المؤهل العلمي المنخفض يستخدمون نفس الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية بنفس المستوى مما يدل على ان هذه الاستراتيجيات شائعة عند معظم المعلمين بصرف النظر عن المؤهل العلمي وهذا يثبت مدى شيوع استراتيجيات التكيف وسهولة تطبيقها بغض النظر عن الشهادة التي يحملها الشخص وقد ثبت هذا في نتائج الدراسة.

مناقشة الفرضية الرابعة :-

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى لمتغير الخبرة.

وتشير نتائج تحليل التباين الاحادي، كما هو موضح في جدول (٢٥) ص (٥٨) الى قبول الفرضية الصفرية بأنه لا توجد فروق دالة احصائية في مدى استخدام استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في المدارس الثانوية في محافظة نابلس تعزى لمتغير الخبرة. وهذه النتيجة تعني انه ليس للخبرة تأثير في مدى استخدام استراتيجيات التكيف في المدارس الثانوية.

وفي اعتقاد الباحث ان هذه النتيجة لا تتفق مع الواقع الذي يشير الى اهمية الخبرة في استخدام استراتيجيات التكيف فكلما قضى الفرد وقتاً كبيراً في وظيفته كلما زادت خبرته في استخدام استراتيجيات التكيف وكذلك لا تتفق مع المقولة المشهورة "اسأل مجرب ولا تسأل خبير" وان المعلم الذي يتفاعل مع العملية التربوية والتعليمية لعدة سنوات لا شك انه افضل من الذين لا تتوفر لديهم الخبرة.

- وعموماً فإن الباحث يرى ان اهم ما توصلت اليه الدراسة من نتائج هي :-
١. ان الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون بدرجة كبيرة هي (استراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الضبط الذاتي واستراتيجية البعد الديني)، ووجد ان الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون بدرجة متوسطة هي (استراتيجية الانسحاب والانعزال واستراتيجية التدرب على الاسترخاء واستراتيجية الدعم الاجتماعي واستراتيجية وسائل الدفاع) وان الاستراتيجيات قليلة الاستخدام هي (استراتيجية التمارين الرياضية واستراتيجية الترفيه).
 ٢. وجد ان لمتغيرات الجنس ومكان العمل والمؤهل العلمي والخبرة بأنه ليس لها اثر في استخدام استراتيجيات التكيف المحددة في الدراسة .

التوصيات

بناءً على نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي : -

١. توصيات للباحثين : - يوصي الباحث الباحثين بالاتي : -
 - * اجراء مزيد من الدراسات التي نتناول استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية بغير زيادة مصداقية نتائج الدراسة على معلمي المراحل الدراسية الاخرى مع الاخذ بعين الاعتبار المدارس الاساسية والمدارس المختلطة.
 - اجراء دراسات على اعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية للتعرف على استراتيجيات التكيف التي يستخدمها اعضاء الهيئة التدريسية للتخفيف من الضغوط النفسية التي تواجههم .
٢. توصيات الى الجهات المختصة في وزارة التربية والتعليم الفلسطينية : -
 - * توصية للقائمين على برنامج اعداد المعلمين قبل الخدمة في كليات التربية في الجامعات والمعاهد العليا الفلسطينية خاصة والعربية عامة بالاهتمام باستراتيجية التمارين الرياضية عن طريق تدريب المعلمين على هذه الاستراتيجية مع مراعاة استشارة المتخصصين في هذا المجال.
 - * توصية لقسم التدريب والتأهيل التربوي في وزارة التربية والتعليم الفلسطينية بعقد دورات تدريبية للمعلمين اثناء الخدمة على استخدام استراتيجيات التكيف المحددة في هذه الدراسة وتزويدهم بنشرات علمية تفيدهم في استخدام استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية .
٣. توصيات للمعلمين : -
 - * يوصي الباحث المعلمين بالاهتمام باستغلال نهاية الاسبوع بالترفيه عن النفس والابتعاد عن الاعمال الروتينية الرتيبة.
 - * يوصي الباحث المعلمين بتبني استراتيجية حل المشكلات والتدريب على استخدامها في مواقف حياتية مختلفة.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الاجنبية

المراجع

اولاً : المراجع العربية

ابو مغلي، سمير، (١٩٨٧)، مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان - الجامعة الاردنية.

التل، سعيد (١٩٩٣)، المرجع في مبادئ التربية، دار الشروق للنشر والتوزيع عمان - الاردن ص ٤٠٠.

الحنفي، عبد المنعم، (١٩٧٨) التحليل النفسي. موسوعة علم النفس، مكتبة مدبولي.

الرفاعي، نعيم، (١٩٨٧)، الصحة النفسية. دراسة في سيكولوجية التكيف. ط٧. جامعة دمشق.

الزبادي، احمد، الخطيب، هشام، (١٩٩٠) الصحة النفسية للطفل. الاهلية للنشر والتوزيع. عمان.

الزيتون، علي محمود صالح، (١٩٨٥)، المشكلات المتصلة بتكيف المعلم الجامعي المبتدئ مع مجتمع المدرسة الثانوية في محافظة اربد في الاردن. رسالة ماجستير غير منشورة.

الشاوي، سعاد سبتي عبود، (١٩٩٣)، التهيؤ للتكيف المدرسي عند اطفال سن الدخول في المدرسة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ابن رشد، بغداد.

الشايب، معروف عبد الرحيم (١٩٩٤)، الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الثانوية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية - عمان.

الشنقيات، نهاد محمد عبد الحميد، (١٩٩٦)، استراتيجيات حل المشكلات الشخصية عند طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بمتغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي. رسالة ماجستير غير منشورة - الجامعة الاردنية - عمان.

العلي، نصر، نشواتي، عبد المجيد، حسان، شفيق، مرعي، توفيق (١٩٨٦)، التكيف والارشاد النفسي. دائرة اعداد المعلمين، الطبعة الاولى، سلطنة عُمان.

الهابط، محمد السيد، (١٩٨٣)، دعائم صحة الفرد النفسية. المكتب الجامعي الحديث.

برنامج التعليم المفتوح (١٩٩٧)، التكيف ورعاية الصحة النفسية. جامعة القدس المفتوحة.

برنامج التعليم المفتوح (١٩٩٧)، تعديل السلوك. جامعة القدس المفتوحة.

بقله، موريس فايز بندلي، (١٩٩٠)، الاستراتيجيات التي يستخدمها المدرسون في التعامل مع المشكلات الصفية (السلوكية والاكاديمية) وعلاقتها بجنس المعلم وادراكه لدورة التدريب. رسالة ماجستير غير منشورة - الجامعة الاردنية - عمان.

درويش، مها محمد سعيد (١٩٩٣)، استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية ، عمان.

صبري، انعام مصطفى، (١٩٩٣)، استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات الصفية في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

عربيات، احمد عبد الحليم، (١٩٩٤)، مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان.

عسكر، سمير احمد، (١٩٨٨)، الادارة العامة. العدد ٩٠، الرياض - السعودية. ص ٩.

محمد، لطفي (١٩٩٢)، نحو اطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها. مجلة الادارة العامة، مجلد ٧٥.

مساعيد، فوزي، (١٩٩٣) مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية. رسالة غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

ثانياً : المراجع الاجنبية

Allison, G. Donald. (1997), "Coping with Stress in the Principal- ship" Journal of Educational Administration. PP 39-53.

Atwater, E, (1990), Psychology of Adjustment: Personal Growth in Changing World, New York, clifes .- Hall, pp. 109 - 116.

Barrow ,John, C, (1981) A Model of Stress and Counseling Intervention The Personal and Guidance Journal Vol,60, No.1.p.p 5-10.

Campas, B. Makcarne, V and Fondacaro, K, (1988) "Coping with Stressful Events in Older Children and Young Adolescents", Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol.56, No.3, pp.405-421.

Caplan, R, Naidue, R, and Tripathi, R, (1984) "Coping and Defense Constellation versus Components.", Journal of Health and Social Behaviour, Vol,25,No.3,pp.303-320.

Cockburn, D,Anne . (1996) Primary Teachers' Knowledge and Acquisition of Stress Relieving Strategies .British Journal of Educational Psychology . P.P. 399-410 .

Dunham, J. (1994) " A Frame work of teachers coping strategies for a whole school stress management policy" Eductional Management Administration , Vol, 22, No.3, PP. 168-174 .

Feldman, R.S, (1989) "Adjustment: Applying Psychology in a Complex Word, New York, Mc Graw Hill, pp.187-197.

Fleshman, J, (1984), "Personality Characteristics and Coping Pattern's"Journal of Health and Social Behaviour, Vol.25, No.10, pp.229-243.

Folkman's (1984), "Personal Control Stress and Coping Processes", Journal Personality and Social Psychology, Vol.46. No.4, pp.839-852.

Forney, D.S, wallce- Schutzman,F.,&Wiggers(1982) T.T , Burn-out Among Career Development professionals: preliminary Findings and Implications, The Personal and Guidance Journal Vol,60, No7, P.P. 435- 439.

Gaziel, H, Haim. (1993) "Coping with Occupational Stress Among Teachers: Across Cultural" Comparative Education, Vol. 29, NO.1. p.p. 67-77.

Johnston, Margaret, (1993) " Time and Tasks : Teacher Workload and Stress" Scottish Council For Research In Education, Erich.

Lazarus, R-Folkman,S.(1988). " Coping As a Mediator of Emotion ." Journal of Personality and Social Psychology Vol.54, No.3, PP.466-475.

Lazarus, R, & Folkman,s. (1984). "Stress, Appraisal and Coping". The International Encyclopedia of Education. Second Edition. Editors-in- Chief. Torsten Husen. Vol. 10,p.p. 5735-5738.

Lazarus. Richard. and Monat, Alan .(1985) "Stress and Coping - Some Current Issues and Controversies, Second Edition Stress and Coping An Anthology. New York Columbia University. pp 1-10.

Lazarus, R, (1966) "Psychological Stress and Coping Process, New York, Mc GRAW Hill.

Menaghan, E (1983) Individual Coping Efforts Moderators of the Relationship Between Life stress and Mental Health outcomes in (Ed) kaplan,A, Psychological stress, Academic pressing. New yourk .pp. 251-260.

Moos, R, Schaefer, J.(1986). Coping WithLife crises, New Yourk (Plenum. Press) pp.3-27.

- Nakano, k, (1991), "Coping Strategies and Psychological Symptoms in a Japanese Sample". Journal of Clinical Psychology, Vol.47, No.3.pp346-350.
- Powell,J.R, (1994), "The Working Woman's Guide to Managing Stress .
"Identifying the Stress in Your Life" Prentice Hall Englewood Cliffs, New Jersey. pp 11-15.
- Pullis, M (1992). "An Analysis of the Occupational Stress of Teachers of the Behaviorally Disordered : Sources, Effects and Strategies for Coping". Behaviorally Disorders. Vol.17 No.3 p.p.191-201.
- Robbins,P,& Tanck,R,(1978) . " A factor Analysis of Coping Behaviors" Journal of Clinical Psychology. Vol,34, NO.2, PP. 379-381.
- Romano, John. L.(1984) "Stress Management and Wellness: Reaching Beyond the Counselors Office" The Personal and Guidance Journal,Vol.62, NO.9, PP.532-534.
- Rudolf, H. Moss and Jeanne Schaefer, (1986) "Life Transitions and Crises". Coping with Life Crises, New York and London, PP.3-27.
- Rutter, M.(1981), "Stress Coping and Development, Some Issues and Some Questions". Journal of Child psychology Psychiat. Vol.22, pp.323-356.
- Schinn, Marybeth, Racario Margaret, Morch Hanne, Chestnut, and Dennis E. (1984) "Coping with Job Stress and Burn-out in the Humman Services" Journal of Personality and Social Psychology , Vol,46, PP.864-876.
- Selye, H., (1983), "(Selyes Guide to Stress Research)" Scientific And Academic Edition, New York Vol- 2,pp.123-127.
- Sowa, C, and Patrick, L,(1984) "Gender Differences In Rating Stressful Events,Depression, and Depressive Cognition". Journal of Clinical Psychology: Vol. 40, No.6, pp. 1334-1337.

Stone,A, and Neale, J. (1984).New Measure of Daily Coping: Development and Preliminary Results " Journal of Personality and Social Psycology , Vol,46,No.4 ,PP.892-906 .

Stensrud R. and Stensrud K. (1983), "Coping Skills Training : A Systematic Approach to Stress Management Counseling" The Personal and Guidance Journal, Vol. 26, NO.4 .

Watkins, C. and Edward, Jr.(1983)"Burn-out in Counseling Practice: Some Potential Professional and Personal Hazards of Becoming A Counselor"The Personal and Guidance Journal,Vol. 61, NO.5, PP.304-308.

Wenger, N, (1990) " Development and Psychometric Properties of the Schoolager's Coping Strategies Inventory" Nursing Research , Vol, 39,No.6 . PP. 344-349.

الملاحق

الاستبانة

كتاب الدراسات العليا

كتاب وزارة التربية والتعليم

ملخص باللغة الانجليزية

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

استبانة خاصة بعنوان "استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس".

أخي المعلم / أختي المعلمة

بين يديك استبانة مكونة من ٤٩ فقرة وتهدف الى التعرف على استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس.

ارجو التكرم بالاجابة عن هذه الفقرات ووضع اشارة (X) في الخانة التي تمثل هذا التوقع علماً بأن اجابتك ستكون سرية ولا تشكل أي نوع من الاختبار ولن تستخدم الا لاجراض البحث العلمي فقط، ولذلك لا داعي لكتابة اسمك على هذه الاستبانة. يرجى منك مراعاة الدقة في الاجابة واعطاؤها الاهتمام الكافي من اجل التوصل الى نتائج دقيقة.

مع تقديم خالص الشكر لتعاونكم

الباحث

معاذ العارضه

معلومات عامة

ارجو وضع اشارة (X) داخل المربع الذي ينطبق عليك :-

١. الجنس : ☐ ذكر ☐ انثى

٢. المؤهل العلمي : ☐ دبلوم ☐ بكالوريوس ☐ ماجستير

٣. مكان العمل : ☐ مدينة ☐ قرية

٤. سنوات الخبرة : ☐ اقل من خمس سنوات ☐ من ٥-١٠ سنوات

: ☐ من ١١-١٥ سنة ☐ اكثر من ١٥ سنة

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً لا
١.	استخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات عندما أعاني من الضغط النفسي.					
٢.	عندما أواجه مشكلة فأنني اخذ بعين الاعتبار البدائل المحتملة للحل.					
٣.	عندما تواجهني مشكلة الجأ الى التفكير في النتائج المحتملة					
٤.	اجمع المعلومات عن المشكلة التي تواجهني					
٥.	أطور مهاراتي في حل المشكلات مستفيداً من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم .					
٦.	الجا إلى تقييم الخطوات التي أمارسها في حل المشكلة.					
٧.	عندما تواجهني مشكلة معقدة فأنني الجأ الى الاستحمام					
٨.	الجا الى السباحة عندما اتعرض لموقف ضاغط.					
٩.	اركض لفترة من الوقت التي تواجهني مشكلة ضاغطة.					
١٠.	امشي لفترة من الوقت عندما اكون متوتراً					
١١.	أمارس بعض التمارين الرياضية عندما اكون متوتراً.					
١٢.	أشارك في بعض الالعاب الرياضية عندما تواجهني مشكلة ضاغطة.					
١٣.	عندما يواجهني موقف ضاغط ابرر موقفي					
١٤.	اتقمص ادواراً عديدة ومختلفة عندما اتعرض لموقف ضاغط.					
١٥.	استرجع الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة					
١٦.	عندما اكون في موقف ضاغط اتخيل موقفاً أكثر اماناً					
١٧.	الجا الى احلام اليقظة عندما اتعرض لموقف ضاغط					
١٨.	الجا الى الرسم والكتابة عندما يواجهني موقف ضاغط					
١٩.	عندما أعاني من الضغط النفسي فأنني اقوم بالاسترخاء بهدوء والتنفس ببطء					
٢٠.	عندما اكون منفجلاً اتنفس تنفساً عميقاً					
٢١.	اغمض عيني بشدة عندما اتعرض لموقف ضاغط					
٢٢.	استلقي فترة قصيرة واخذ بعض الراحة عندما اكون متوتراً					
٢٣.	عندما اشعر بالتوتر امارس نظام الاسترخاء العضلي بشد العضلات أولاً ثم ارخاؤها					
٢٤.	عندما يواجهني موقف ضاغط افكر بالنتائج الايجابية للضبط					
٢٥.	افكر بموضوع مريح عندما اكون متوتراً					
٢٦.	اعزز ذاتي في حالة تغلبي على موقف ضاغط					
٢٧.	عندما اتعرض للضغط النفسي اخذ وقتاً طويلاً لاسترجاع افكاري ومشاعري					
٢٨.	انظم عناصر الموقف الضاغط للتعرف على الاسباب المؤدية اليه					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً لا
٢٩.	اجلس وحدي دون مشاركة الآخرين عندما اتعرض لموقف ضاغط					
٣٠.	اغادر مكان حدوث الموقف الضاغط					
٣١.	اركن الى السكون فترات طويلة عندما اكون متوتراً					
٣٢.	اتجنب مخالطة الآخرين عندما اكون متوتراً					
٣٣.	اخذ اجازة ليوم واحد عندما اكون متوتراً					
٣٤.	عندما اكون متوتراً اذهب الى نزهة قصيرة مع اصدقائي					
٣٥.	اشاهد برامج التلفاز عندما اكون متوتراً					
٣٦.	ارقص واسمع الموسيقى عندما اشعر بالتوتر					
٣٧.	اسافر الى الخارج عندما اكون متوتراً					
٣٨.	اذهب الى النادي عندما اكون متوتراً					
٣٩.	ابحث عن شخص مقرب الي لاتحدث معه عندما اكون متوتراً					
٤٠.	اتحدث مع عائلتي طالباً المساعدة عند شعوري بالضغط النفسي					
٤١.	عندما اتعرض لضغط نفسي احاول الحصول على دعم الاصدقاء					
٤٢.	اتحدث الى زوجي (زوجتي) بخصوص الموقف الذي اعاني منه					
٤٣.	اطلب المساعدة من شخص مختص لحل المشكلة التي تواجهني					
٤٤.	اعتمد على الآخرين في حل المشكلات التي تواجهني					
٤٥.	اقرأ القرآن عندما اكون متوتراً					
٤٦.	اصلي عندما اكون متوتراً					
٤٧.	ادعو (اتضرع) الى الله عندما اكون متوتراً					
٤٨.	اشارك في جلسات دينية عندما اكون متوتراً					
٤٩.	الجا الى فقهاء الدين عندما اتعرض لموقف ضاغط					



التاريخ : ١٩٩٧/١٠/٢٩

السيد الأستاذ وليد الزاغة المحترم،
مدير عام التعليم العام،
وزارة التربية والتعليم .

تحية طيبة وبعد،

الموضوع : تسهيل مهمة الطالب " معاذ محمد عبد الرزاق العارضه " (٩٥٤٩٣٨٧)

أود أعلامكم أن السيد " معاذ محمد عبد الرزاق العارضه " هو أحد الطلبة المنتسبين لبرنامج الماجستير بكلية التربية / تخصص إدارة تربوية والذي يحمل رقم تسجيل (٩٥٤٩٣٨٧) ، يقوم بدراسة موسومة ب :

" استراتيجيات تكيف المعلمين في المدارس الثانوية في محافظة نابلس " وذلك تحت إشراف د. أحمد فهم جبر وبموافقة كلية الدراسات العليا ، وبناءً على ذلك أرجو التكرم بتسهيل مهمته بالحصول على البيانات المطلوبة حول أعداد المعلمين في المدارس الثانوية، وتطبيق أداة بحثه (استبانته) على المدارس الثانوية في محافظة نابلس .

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام،،،

عميد كلية الدراسات العليا

أ.د. علي زيان



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Palestinian National Authority
Ministry of Education



السلطة الوطنية الفلسطينية
وزارة التربية والتعليم

الرقم : وت / ٢٦٦ / ٤ / ٨٣٩٦

التاريخ : ١٩٩٧ / ١٢ / ٢ م

الموافق : ١٤١٨ / ٨ / ١٢ هـ

حضرة أ. د. علي زيدان المحترم
عميد كلية الدراسات العليا - جامعة النجاح الوطنية / نابلس
تحية طيبة وبعد ،،،

الموضوع : الطالب معاذ محمد عبد الرزاق العارضة

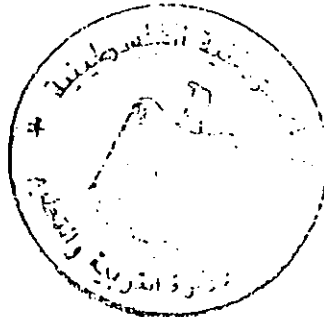
الإشارة : كتابكم رقم ٣٨ ت ٩٧/٢

المؤرخ ١٩٩٧/١١/٢٩ م

أوافق على قيام الطالب المذكور بإجراء دراسته "استراتيجيات تكيف المعلمين في المدارس الثانوية في محافظة نابلس". والحصول على البيانات المطلوبة حول أعداد الطلبة في المدارس الثانوية وتوزيع الإستماتة المعدة لهذه الغاية على المدارس الثانوية في محافظة نابلس وذلك بعد التنسيق المسبق مع مديرية التربية والتعليم في نابلس.
مع الاحترام ،،،،،

وزير التربية والتعليم

أ. ياسر عمرو



نسخة / السيدة مديرية التربية والتعليم / نابلس المحترمة

رجاء تسهيل مهمته .

نسخة / السيد مدير عام التعليم العام المحترم

نسخة / الملف

خ.ل.ع

ABSTRACT

Teacher Coping Strategies with Psychological Stress Facing Them in Public Secondary Schools in Nablus Governovate

By

Mu'ath M.A. el-Arda

Supervisor : Dr. Ahmed Fahim Jaber

This study aimed at identifying the strategies used by secondary school teachers in Nablus Governorate to cope with psychological stress facing them. It also aimed at finding out whether there were statistically significant differences among strategies which may be attributed to sex, academic qualification, experience and, place of work variables.

This study endeavored to test the following hypotheses :

1. There are no statistically significant differences at $\alpha = 0.05$ in teachers' use of coping strategies with psychological stress which may be attributed to sex variable.
2. There are no statistically significant differences at $\alpha = 0.05$ in teachers' use of coping strategies with psychological stress which may be attributed to place of work.
3. There are no statistically significant differences at $\alpha = 0.05$ in teachers' use of coping strategies with psychological stress which may be attributed to academic qualification.
4. There are no statistically significant differences at $\alpha = 0.05$ in teachers' use of coping strategies which may be attributed to experience variable.

The sample of the study consisted of 241 teachers : 126 males and 115 females. The sample represented a number of schools in Nablus governorate. The subjects of the study population (963 men and women teachers) were chosen randomly.

The researcher administered coping strategies inventory with psychological stress on the subjects of the study. The inventory consisted of 49 items distributed among nine strategies : problem-solving strategy, physical exercise strategy, defense means strategy, relaxation training strategy, self-control strategy, isolation and withdrawal strategy, recreation strategy, social support strategy and religious dimension strategy.

The questionnaire reliability was checked by presenting it to 11 referees at Najah University. Validity of questionnaire was calculated by retesting and by using Pearson correlation coefficient and it was 0.73. Cronbach alpha was also used to calculate the questionnaire internal consistency. It was 0.87. To answer the question of the study, the researcher used arithmetic averages and percentages. T-test was used to test the first and second hypotheses. To test the third, fourth, and fifth hypotheses, the researcher used the One-Way Analysis of Variance.

Study Findings

1. It was found that teachers' use of coping strategies with psychological stress was high on the problem solving, self control and religious dimension strategies, moderate on isolation and withdrawal, relaxation training, social support and defense means strategies. However, it was low on recreation and physical exercise strategies. In general, the teacher's use of strategies combined was moderate.
2. There were no statistically significant differences in teachers' use of coping strategies with psychological stress which may be attributed to sex variable.
3. There were no statistically significant differences in teachers' use of coping strategies with psychological stress which may be attributed to place of work variable.
4. There were no statistically significant differences in teachers' use of coping strategies with psychological stress which may be attributed to experience variable.

٤٩٧٠٩٨

Based on the findings of the study, the researcher recommends the following:

I. Recommendations for researchers

- A. Conducting further studies that tackle teachers' coping strategies with psychological stress in order to buttress the credibility of the study findings on teachers of other school stages and taking into consideration primary and coeducational schools.
- B. Conducting studies on Palestinian university faculty members to identify their coping strategies to alleviate psychological stress facing them.

II. Recommendations for concerned authorities in the Palestinian Ministry of Education.

- A. Concerning those running the pre-service teacher training program in the faculties of education in universities, community colleges in Palestine and the Arab countries in general, there is a need for more interest in physical exercise strategy through the training of teachers on this strategy and consulting specialists in this field.
- B. The Palestinian Ministry of Education Department of Training and Educational Rehabilitation should hold in-service teacher training courses on how to use the coping strategies discussed in this study. It should also provide them with academic publications that help them in using coping strategies when dealing with psychological stress.

III Recommendations for teachers

- A. Teachers should make active use of weekends for recreational activities and leave aside routine work.
- B. Teachers should adopt problem-solving strategy and get training on how to use it in different mundane situations and affairs.
- C. Teachers should adopt relaxation strategy and get training on using it in different life situations.