جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل

Psychological Stress and its Relation to Psychological Resilience and Vocational Adjustment among Teachers in the Old City of Hebron

إعداد

صابرين عزمي صبري زغير

جامعة القدس المفتوحة(فلسطين)

2 / تموز / 2019

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل

Psychological Stress and its Relation to Psychological Resilience and Vocational Adjustment among Teachers in the Old City of Hebron

إعداد

صابرين عزمي صبري زغير

بإشراف

الأستاذ الدكتور محمد عبد الفتاح شاهين

قدمت هذه الرسالة للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي

والتربوي

جامعة القدس المفتوحة(فلسطين)

2 تموز 2019

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل

Psychological Stress and its Relation to Psychological Resilience and Vocational Adjustment among Teachers in the Old City of Hebron

إعداد

صابرين عزمي صبري زغير

بإشراف

الأستاذ الدكتور محمد عبد الفتاح شاهين

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت في 2 تموز 2019م

أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذ الدكتور محمد شاهين جامعة القدس المفتوحة مشرفاً ورئيساً.....

الأستاذ الدكتور يوسف ذياب جامعة القدس المفتوحة عضواً.....

الدكتور كامل كتلو جامعة الخليل عضواً.....

أنا الموقعة صابرين عزمي صبري زغير، أفوض جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات، أو المؤسسات، أو الهيئات، أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

الإسم: صابرين عزمي صبري زغير

الرقم الجامعي: 0330011520011

التوقيع:.....

التاريخ: 2 تموز 2019

الإهداء

أهدي هذا العمل بعد أن أحمد الله وأشكره على نعمه، وأصلي على أشرف الخلق والمرسلين سيدنا محمد (ﷺ).

إلى من كانت جنتي على الأرض وبلسمي في الحياة.... إلى روحك الطاهرة.... أمي.

إلى من أستمد منه قوتي وأحمل بكل فخر اسمه.... والدي الغالي.

إلى الشاطئ والمرسى.... إلى الأمس والغد والحاضر.... إلى فرحتي وبسمتي....

إخوتي وأخواتي.

إلى اللواتي لم تلدهن أمي.... إلى من تحلوا بالإخاء، وتميزوا بالوفاء والعطاء.... إلى ينابيع الصدق الصافي ومن معهم سعدت .... وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت.... صديقاتي.

إلى من مهدوا الطريق أمامي للوصول إلى ذروة العلم.... أساتذتي.

إلى بيتي التي احتضن القضية، والجراح، والآلام، كما احتضن العلم.... جامعتي جامعة القدس المفتوحة.

شكر وتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين، أحمده تعالى أن وفقني لإتمام هذا العمل وأشكر بعد الله العلي القدير كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع، وأخص بالشكر والتقدير كلاً من:

رئاسة جامعة القدس المفتوحة، وإدارتها، وعمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، وكلية التربية، وأساتذتها الأجلاء وبخاصة أعضاء الهيئة التدريسية بكلية مسقط.

الأستاذ/ الدكتور محمد عبد الفتاح شاهين، الذي تفضل مشكوراً بالإشراف على هذه الرسالة فكان نعم المشرف الذي لمست فيه العلم الوافر، والنصيحة الرشيدة، والرأي السديد، مما هيأ لي إنجاز هذا الجهد المتواضع، متمنية له دوام الصحة والعافية.

ولا يسعني إلا أن أتوجه بشكري وتقديري للأستاذين الكريمين اللذين تفضلا بقبول مناقشة هذه الرسالة الأستاذ الدكتور يوسف دياب عواد، والدكتور كامل كتلو، وكلي ثقة بالله أولاً ثم بهم واثقة بأن ملاحظاتهم السديدة حول هذه الرسالة سيكون لها الأثر البالغ في إغنائها وإخراجها في أبهى صورة، وجزاهم الله عني خير جزاء.

وأخيراً أتقدم بالشكر والتقدير لكل من ساهم ولم يبخل بتوجيه أو نصيحة في هذا العمل جزاهم الله خير جزاء.

هذا فإن أحسنت فمن الله عز وجل وإن كانت الثانية فحسبي أنني اجتهدت ولكل مجتهد نصيب.

ولله الحمد والمنة في الأولى والآخرة

قائمة المحتويات

الموضوع		الصفحة
صفحة الغلاف		أ
قرار لجنة المناقشة		ب
الإقرار والتفويض		ج
الإهداء		د
شكر وتقدير		هـ
قائمة المحتويات		و
قائمة الجداول		ط
قائمة الملاحق		ك
الملخص باللغة العربية		ل
الملخص باللغة الإنجليزية		ن
الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها		
1.1	مقدمة	2
2.1	مشكلة الدراسة وأسئلتها	6
3.1	فرضيات الدراسة	9
4.1	أهداف الدراسة	10
5.1	أهمية الدراسة	11

6.1	حدود الدراسة ومحدداتها	11
7.1	التعريفات الإجرائية للمصطلحات	12
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة		
1.2	الإطار النظري	16 -53
2.2	الدراسات السابقة	54- 69
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات		
1.3	منهجية الدراسة	70
2.3	مجتمع الدراسة وعينتها	71
3.3	أدوات الدراسة	72
4.3	تصميم الدراسة ومتغيراتها	78
5.3	إجراءات تنفيذ الدراسة	79
6.3	المعالجات الإحصائية	80
الفصل الرابع: نتائج الدراسة		
1.4	نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الأول	83
2.4	نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الثاني	88
3.4	نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الثالث	94
4.4	نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الرابع	97
5.4	نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الخامس	98
6.4	نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة السادس	99

7.4	نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة السابع	101
الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها		
1.5	تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الأول ومناقشتها	103
2.5	تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الثاني ومناقشتها	106
3.5	تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الثالث ومناقشتها	110
4.5	تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الرابع ومناقشتها	111
5.5	تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الخامس ومناقشتها	112
6.5	تفسير نتائج الإجابة عن السؤال السادس ومناقشتها	113
7.5	تفسير نتائج الإجابة عن السؤال السابع ومناقشتها	114
8.5	التوصيات والمقترحات	116
المصادر والمراجع باللغة العربية		117
المصادر والمراجع باللغة الإنجليزية		127
الملاحق		129

قائمة الجداول

الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
(1.3)	توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس	71
(2.3)	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة المستقلة	72
(3.3)	عدد الفقرات وقيمة معامل الثبات كرونباخ ألفا	74
(1.4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	84
(2.4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات بعد الحواجز ونقاط التفتيش مرتبة تنازلياً	85
(3.4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات بعد الطلبة مرتبة تنازلياً	86
(4.4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات بعد الإدارة المدرسية مرتبة تنازلياً	87
(5.4)	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل تعزى لمتغير الجنس	89
(6.4)	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي	90
(7.4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة	91

(8.4)	نتائج تحليل التباين الأحادي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل وفقاً لمتغير الخبرة	92
(9.4)	نتائج اختبار (LSD) لمعرفة اتجاهات دلالة الفروق وفقاً لبعد الحواجز ونقاط التفتيش	93
(10.4)	نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل تعزى لمتغير عبور الحاجز	94
(11.4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الصمود النفسي وهي مرتبة تنازلياً .	95
(12.4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس التوافق المهني مرتبة تنازلياً.	97
(13.4)	معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل	99
(14.4)	معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل	100
(15.4)	معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياسي الصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل	101

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
أ	خريطة لمدينة الخليل	130
ب	مقاييس الدراسة(الأداة بعد التحكيم)	131
ت	مقاييس الدراسة (الأداة قبل التحكيم)	139
ث	كتاب تحكيم أدوات الدراسة	147
ج	قائمة المحكمين لمقاييس الدراسة	148
ح	التعديلات التي أجريت على مقياس الدراسة بعد التحكيم	149
خ	جدول معاملات الارتباط، (الصدق الاحصائي)	152
د	كتاب تسهيل المهمة	156

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل

إعداد: صابرين عزمي صبري زغير

بإشراف الأستاذ الدكتور: محمد عبد الفتاح شاهين

2019

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى كل من الضغوط النفسية، والصمود النفسي، والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل، وأثر بعض المتغيرات(كالجنس، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات الخبرة، وعبور الحاجز)، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وقامت الباحثة بتطوير ثلاثة مقاييس: مقياس الضغوط النفسية ويتضمن ثلاثة أبعاد وهي الحواجز ونقاط التفتيش، والطلبة، والإدارة المدرسية، ومقياس الصمود النفسي، ومقياس التوافق المهني، وطبقت على عينة ضمنت (169) معلماً ومعلمة، بنسبة 60% تقريباً من المجتمع الأصلي اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية، وبعد تجميعها وترميزها أدخلت إلى الحاسوب، وعولجت إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية(SPSS) حسب صدقها وثباتها، وأظهرت الدراسة مجموعة من النتائج أهمها: وجود مستوىً متوسط من الضغوط النفسية لدى معلمي البلدة القديمة، بالإضافة لوجود فروق دالة إحصائياً على البعد الكلي للضغوط النفسية، وعلى بعدي الحواجز ونقاط التفتيش والإدراة المدرسية لصالح الذكور، بالإضافة لعدم وجود فروق دالة إحصائياً على بعد الطلبة وفقاً لمتغير الجنس، بالإضافة لعدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس الضغوط النفسية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي، وعدد سنوات الخبرة، وعبور الحواجز، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط

النفسية على بعد الحواجز ونقاط التفتيش وفقاً لمتغير الخبرة، وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود مستوىً عالٍ من الصمود النفسي لدى معلمي البلدة القديمة، بالإضافة إلى وجود مستوىً عالٍ من التوافق المهني، وأشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والصمود النفسي، بالإضافة لعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والتوافق المهني عدا بعد الإدارة المدرسية فكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين بعد الإدارة المدرسية والتوافق المهني، وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين الصمود النفسي والتوافق المهني.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الصمود النفسي، التوافق المهني.

Psychological Stress and its Relation to Psychological Resilience and Vocational Adjustment among Teachers in the Old City of Hebron

Prepared by: Sabreen Azmi Sabri Al zogahayer

Supervisor: Prof. Mohamed Abd Al Fatah Shaheen

2019

Abstract

This study aimed to examine the Psychological stress, Psychological Resilience and Vocational Adjustment of the teachers in the old city of Hebron schools, and the effects of some variables such as (gender, passing Check points, the Academic qualifications and experience) Thus, the researcher has used descriptive correlational method ,and developed a three dimensioned scale, (Psychological stress gauge, including check points, students and school management, & Psychogical Resilience, & Vocational Adjustment). (169) teachers were randomly selected, SPSS program was used to analyze and process data. The results of the study have shown that a mid-level of pressure was found with the old city teachers, plus some statistically differences on in favour of the Psychological stress, passing check points and management of Males Moreover, there were no differences shown affecting the students in favour of the gender, there no statistically differences in favour of the Academic qualifications, years of experience, crossing checkpoints. In addition, there were statistically differences at the indication($\alpha \leq 0.05$) at level of the Psychological stress in favour of passing the checkpoints according to the experience variable. Results also had shown a high level of resilience with the ancient city's teachers, vocational adjustment, And there were no statistical connection between the Statistical indications ($\alpha \leq 0.05$) and psychological stress, psychological resilience and occupational adjustment. For the school management scale, the results had shown a weak statistical connection between management and vocational adjustment, and there was a statistical connection between the indication ($\alpha \leq 0.05$) and the resilience and vocational adjustment.

Key words: Psychological Stress, Psychogical Resilience, Vocational Adjustment.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

نعيش اليوم زمناً كثرت فيه روافد الضغوط النفسية وتعددت أشكالها، وامتاز هذا العصر بالتغيير السريع والمتلاحق: مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات وصولاً للتوافق الشخصي، فتعددت المحن والأزمات التي تصيب المعلم، ومنها ما يكون سببها محيط العمل، وتتمثل في العلاقة مع التلاميذ، أو علاقة المعلم بزملائه، أو رؤسائه، أو عدم وضوح الأدوار المنوطة به، فضلاً عن الاتجاهات نحو مهنة التدريس، ومنها ما هو مرتبط بالبيئة المحيطة بالعمل، فالمعلم هو الركيزة الأساسية لنجاح العملية التربوية، فالمؤسسات التعليمية تعمل جاهدة لتحقيق أهدافها التعليمية والتربوية، ولكي تحقق هذه الأهداف عليها أن تعمل على تخفيف الضغوط الواقعة على المعلم، إلا أن هناك ظروفاً يصعب مواجهتها كوجود الحواجز والبوابات الالكترونية التي تعترض المعلمين أثناء ذهابهم إلى المدارس وإيابهم منها، فهذه صورة يومية لمعلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل.

ولأن طبيعة عمل المعلم تختلف عن المهن الأخرى، من حيث تعرضه لضغوطات كبيره من المحيط الذي حوله كزملاء العمل و الرؤساء أو التلاميذ، فالصمود النفسي من المصادر النفسية لمواجهة الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها المعلمون، ومما لاشك فيه أن مجتمعنا في الوقت الحالي في أشد الحاجة إلى تحقيق النمو والتكامل، لتغيير واقع ومقاومة الإنكار أمام المحن والصعاب التي يواجهها، وللمعلم الذي يتمتع بصحة نفسية دور هام في الصمود النفسي لطلبته والسعي للازدهار في المجتمع.

وتشير عبد الفتاح وحليم (2014) إلى أن الصمود النفسي هو أحد البناءات الكبرى في علم النفس الايجابي، حيث أن العلم هو المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصلية في الإنسان مقابل المناحي الشائعة التي تتصف بالقصور، وأوجه الضعف الإنساني، ولعل هذا اختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة.

ويمثل الصمود النفسي بناءً ثنائياً يتحدد من خلال الموازنة بين التعرض للمحن وإظهار التكيف الناجح لمواجهتها، والصمود النفسي ليس مجرد تحمل لمحن الحياة، أو حتى التوافق معها فحسب، بل هو القدرة على استعادة الشخص لتوازنه، ورفع مستوى تقدير الفرد لذاته، وثقته بنفسه، وتنمية القدرة على حل المشكلات(شاهين، 2013).

ويتطرق الرجيبي والشيخ (2017) إلى أن من مظاهر التوافق المهني الرضا عن العمل، ويظهر هذا الرضا من خلال علاقة الفرد بزملائه، ووجهة نظره في رؤسائه والمشرفين عليه، ومستوى الأجر والمركز الاجتماعي، ووجهة نظره في بيئة العمل المحيطة، كما أن هناك عوامل مؤثره في التوافق المهني بعضها يتعلق بمستوى العمل ومتطلباته، والآخر يتعلق بشخصية الفرد ذاته، فالعلاقة مع الزملاء والمشرفين، والظروف المتعلقة بالعمل أصبحت مهمة في تحقيق التوافق المهني.

إن الضغط النفسي هو أقرب وصفٍ لما قد يعانيه المعلمون في أداء وظيفتهم السامية، ويعتقد بعض المفكرين أننا نمر بحالة الضغط بصورة عادية لا يمكن تجنبها، في حين يعتقد بعضهم الآخر أن الضغوط النفسية تكون مفيدة في أبسط درجاتها، لما تولده لدى الفرد من الإحساس بالرغبة والدافعية في الوصول لمستوى معين من الأداء، أو حل لمشكلة صعبة، أو

للحماية من الأخطار، فالضغط النفسي قد يكون أحد العناصر المطلوبة لاستمرارية الحياة (شعيب، 2013).

إن التوتر والضغط النفسيين يمنعان التكيف مع الذات ومع البيئة المحيطة بالنسبة للإنسان العادي، فكيف الأمر بالنسبة للمعلم؟ وإذا كان المعلم العادي في المجتمعات المتقدمة يتأثر بمدى الضغط الواقع عليه؛ فإن المعلم الفلسطيني الذي يعيش ظروفاً سياسية، واقتصادية وتربوية ومهنية صعبة، إنما تُسبِب الضغط النفسي، وتجعل مصادره الذاتية والموضوعية متوافرة في حياة المعلم الفلسطيني على مستوى البيئة الاجتماعية والتربوية .

ومن هنا جاءت هذه الدراسة، لتسلط الضوء على هذه الشريحة المهمة من أبناء شعبنا الفلسطيني، ألا وهي شريحة المعلمين في مدارس البلدة القديمة في الخليل، فالتحديات التي يتعرض لها المعلمون في البلدة القديمة تختلف عن غيرها من التحديات التي يتعرض لها المعلمون في غيرها من المناطق، فالحواجز ونقاط التفتيش تشكل عبئاً وضغطاً نفسياً كبيراً على المعلمين، بما تتضمنه من تقييد لحرية المعلم، وضياع لوقته، وتأخيره عن عمله، ومحاولة إذلاله وإهانته من خلال التفتيش أو توجيه الكلمات المهينة، وأيضاً انعكاس تأثير الحواجز ونقاط التفتيش على الطلبة في البلدة القديمة مما يزيد الضغوط النفسية الواقعة على فئة المعلمين من قبل الطلبة.

تقع مدينة الخليل على خط عرض 31:31 شمالاً وخط طول 35:8 شرقاً على بعد 36 كيلو مترا للجنوب من بيت المقدس، كما هو موضح في الملحق(أ)، وهي أكبر محافظات الضفة من ناحية المساحة والسكان، حيث تبلغ مساحتها 997 كم، وبلغ تعدادها السكاني 641,170 نسمة سنة 2012(أبو هاشم، 2012).

ومع بداية قدوم السلطة الوطنية الفلسطينية أثر توقيع اتفاقية أوسلو تم توقيع اتفاق خاص بمدينة الخليل وإعادة الانتشار في محافظة الخليل بتاريخ 28 أيلول 1995، حيث قسمت المدينة إلى منطقتين: الأولى منطقة H1 وتبلغ مساحتها حوالي 80% من مساحة المدينة، ، وهي تابعة للسلطة الفلسطينية إدارياً وأمنياً، والثانية منطقة H2 وتبلغ مساحتها حوالي 20% من مساحة مدينة الخليل(أبو الرب، 2005).

يسكن البلدة القديمة حوالي 34 الف مواطن فلسطيني، بالإضافة إلى حوالي 700 مستوطن إسرائيلي، ومن بين الفلسطينيين يقيم نحو 7000 في أماكن متاخمة لمنازل المستوطنين والشوارع التي يستخدمونها(أبو هشهش، 2019).

إن ارتقاء المؤسسات التعليمية لا يتم إلا من خلال استثمار الطاقات البشرية؛ لأنها الهدف الأساسي في أي تغيير أو تنمية، فجاءت هذه الدراسة لتركز على هذه الفئة حتى لا يكونوا عرضة لانخفاض الفاعلية النفسية في أدائهم المهني، والتركيز على ضرورة اهتمام الباحثين بمعرفة العوامل التي تقي هذه الفئة من الضغوط النفسية والمهنية، فجاءت هذه الدراسة من أجل الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي البلدة القديمة في الخليل.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

مع كثرة الجهود المبذولة لتحسين وضع المعلم الفلسطيني بشكل عام، ومعلمي البلدة القديمة في مدينة الخليل بشكل خاص للتخفيف من حدة الضغوطات النفسية التي يتعرض لها المعلمون، وكذلك الجهود المبذولة لتقديم الدعم النفسي لمعلمي المدارس في المنطقة، إلا أن هناك مشكلات يقف الفرد والمجتمع حائراً أمامها، فتعرض المعلمين بشكل دائم لمضايقة الاحتلال وممارسات مستوطنيه القمعية يزيد من هذه الضغوط، حيث يجتاز نحو ألف طالب ومعلموهم من مدينة الخليل في مشهد شبه يومي، عشرات البوابات الإلكترونية للوصول إلى مدارسهم في محيط الحرم الإبراهيمي، ليحفظوا إلى جانب دروسهم أصوات صفير تلك الآلات التي تعري أجسادهم وتخضعها لأشعة غير معروفة الأضرار، ناهيك عن آلاف المواطنين الذي يعبرون هذه الحواجز أثناء خروجهم وعودتهم إلى منازلهم في البلدة القديمة بمدينة الخليل وما يسببه ذلك من إعاقة لدخول المعلمين وخروجهم أثناء دخول الناس وخروجهم.

وتشير الإحصائيات إلى وجود أكثر من مائة حاجز، وبوابة الكترونية، ونقطة مراقبة وتفتيش في محيط البلدة القديمة بمدينة الخليل، تشابه بعضها البوابات التي توضع على المعابر الحدودية، كحواجز أبو الريش و(106) ومدخل شارع الشهداء، و تضم هذه الحواجز عددًا من الحجرات مختلفة الشكل، المزودة بأجهزة الفحص بالأشعة، حيث يتعرض أكثر من ستين الف مواطنٍ ممن يقطنون البلدة القديمة لهذه البوابات مرتين على الأقل يومياً.

ونشرت الإدارة المدنية الإسرائيلية عام (2017) خارطة جوية تظهر نيتها إنشاء حاجزين إضافيين مزودين بأجهزة الفحص الإشعاعي بالقرب من حي تل الرميدة بالبلدة القديمة (فقوسة، 2017).

ولهذا يتعرض معلمو البلدة القديمة في عملهم للكثير من المواقف الضاغطة والعصيبة، التي قد تؤثر على هدوئهم واتزانهم، فالصمود النفسي يشير إلى فكرة ميل الأفراد إلى الثبات والحفاظ على هدوئهم عند التعرض لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، ومن ثم سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم، فالموقف الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحصينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلاً.

وبالمقابل فإن توافق المعلم مع مهنته ضروري حتى يكون قادراً على القيام بواجبه على أكمل وجه، فالمعلم المتوافق مهنياً يرتبط بمهنته على أساس من الرضا عما يجلبه من دخل إقتصادي أومركز اجتماعي، دون أن يكون هناك مصادر تنغص حياته، أو تهددها، أو تشعره بالقلق والخوف.

وقد لاحظت الباحثة هذه المشكلة من خبرتها الميدانية، إذ لاحظت من خلال عملها كمتطوعة في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني والقيام بورشات عمل داخل مدارس البلدة القديمة، أن المعلمون يعانون معاناة صعبة يومياً أثناء حضورهم وانصرافهم من المدارس ومرورهم بالحواجز والبوابات، مما يعرضهم للكثير من المخاطر أحياناً والتوقيف والتفتيش، وهذا ما دفع الباحثة للتوجه إلى هذه الدراسة.

ومن هنا تأتي الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل ؟

أسئلة الدراسة

وللإجابة عن سؤال الدراسة الرئيس ينبغي الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل وفقاً لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات الخبرة، وعبور الحاجز؟

السؤال الثالث: ما مستوى الصمود النفسي لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل؟

السؤال الرابع: ما مستوى التوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل؟

السؤال السادس: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل؟

السؤال السابع: هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل .

3.1 فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

الفرضية الثالثة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل تعزى لمتغير عبور الحاجز.

الفرضية الخامسة: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل.

الفرضية السادسة: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل.

الفرضية السابعة: لا توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل .

4.1 أهداف الدراسة

سعت هذه الدراسة لتحقيق الأهداف الآتية:

أولاً: الوقوف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل والتعرف على مصادرها.

ثانياً: معرفة ما إذا كان هناك فروقاً في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل وفقاً لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات الخبرة، وعبور الحاجز.

ثالثاً: فحص دلالة العلاقة بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل.

رابعاً: فحص دلالة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل.

خامساً: فحص دلالة العلاقة بين الصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل.

5.1 أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

تكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة فيما يأتي:

1. إبراز مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل، كون المدارس تقع تحت ظروف قاسية لتواجد الحواجز، ومراكز المراقبة، وأماكن سكن المستوطنين، ولم يسبق لأحد دراسة هذه المشكلة من قبل.

2. كونها الدراسة الأولى في حدود علم الباحثة التي تتناول الضغوط النفسية لدى معلمي البلدة القديمة في الخليل.

الأهمية التطبيقية:

تنطلق الأهمية التطبيقية للدراسة في أنها ستلفت نظر المسؤولين للواقع الذي يعانيه معلمو مدارس البلدة القديمة وطلابهم مما يضع أمامهم مسؤولية وضع حلول لمواجهة هذه المشكلات والتحديات.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تمت هذه الدراسة في نطاق الحدود الآتية:

الحدود المكانية: أجريت الدراسة في المدارس الحكومية في البلدة القديمة في الخليل.

الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة من معلمي المدارس الحكومية في البلدة القديمة في الخليل.

الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2018-2019)

الحدود المفاهيميه: اقتصرت الدراسة على الضغوط النفسية والصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل.

6.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

الضغوط النفسية Psychlogical Stress:

يعرف عبد الرحيم الضغوط النفسية أنها" مثيرات وتغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية، بدرجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التكيفية للفرد إلى حدها الأقصى، والتي يمكن في ظروف معينة أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغوط النفسية بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية "(القحطاني، 2017: 7).

وتعرفها منشار أنها " إحساس الفرد بالتوتر والقلق، وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته عن الموائمة بين ما لديه من إمكانيات ومتطلبات البيئة المحيطة من أفعال تؤدي إلى حالة الإشباع لدى الفرد ويتوقف ذلك أيضاً على درجة إحساس الفرد وتقديره لهذه الضغوط، بل وإدراكه لها، والتي تتحدد بعدد من العوامل الداخلية والخارجية" (الفرماوي و عبد الله، 2009: 62).

وتعرفها الباحثة إجرائياً: بأنها العوامل الضاغطة لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل والتي تولد لديهم الشعور بالقلق والتوتر والضغط، ويعبر عنها كمياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوصون من استجاباتهم على أداة الدراسة.

الصمود النفسي Psychlogical Resilience:

وتعرفه جمعية علم النفس الأمريكية(ABA) أنها " عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقة مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل، والمشكلات المالية"(شقورة: 2012: 9).

كما يعرفه أبو الحلاوة(9:2013) بأنه" القدرة على المحافظة على الحالة الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الإنفعالي في الظروف الصعبة مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفاؤل والاطمئنان إلى المستقبل".

وتعرفه الباحثة إجرائيا: بأنه قدرة معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل على الثبات والمحافظة على هدوئهم واتزانهم عند تعرضهم لمواقف عصيبة وضاغطة، ويعبر عنها كمياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوصون من استجاباتهم على أداة الدراسة .

التوافق المهني Occupational Adjustment:

يعرفه هيجان بأنه "العملية المستمرة التي يقوم بها الفرد من أجل تحقيق التكيف والانسجام بينه وبين المهنة أو الوظيفة التي يؤديها وبينه وبين بيئة العمل" (فحجان، 2010 :7).

ويعرفه زروقي(2015: 3) أنه" مدى التلاؤم بين الفرد وبيئة عمله حيث يسعى كل فرد عامل لتحقيق هذا النوع من التوافق، وهو هدف العامل وأرباب العمل على حد سواء من أجل تحقيق نوع من التقدم والزيادة في الإنتاج، وتحقيق أهداف المؤسسة عموماً، وكلما توافرت الشروط والظروف والعوامل المساعدة، يمكننا تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق المهني" .

وتعرفه الباحثة إجرائياً: بأنه قدرة معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل على التكيف مع ظروف العمل وبيئته، ويعبر عنها كمياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوصون من استجاباتهم على أداة الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 الضغوط النفسية

2.1.2 الصمود النفسي

3.1.2 التوافق المهني

2.2 الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 الضغوط النفسية (Psychological stress)

يلقى موضوع الضغط النفسي في الوقت الحالي اهتماماً ملحوظاً بين المختصين من مختلف ميادين علم النفس والطب، وقد ازداد اهتمام وسائل الإعلام بهذا الموضوع، وركزت عليه كثير من مؤتمرات علم النفس؛ ولهذا نجد الكثير من الأبحاث تجرى يومياً في مجال الطب، والتربية، والتعليم، والإدارة، والصناعة، ومحورها الأساس هو الضغوط النفسية ومسبباتها وطرائق التغلب عليها والوقاية منها. يعد موضوع الضغط النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً التي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي، وعلم النفس المهني، أكدت بمجملها أنها مشاكل مهمة تتعلق بالعمل وأن فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئة العمل.

ويرى غولد وروث (Roth & Cold) المشار إليهما في (البيرقدار،2011) أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة ونتيجة للتعرض لهذه المشكلات فترة طويلة من الزمن فانه يشعر بالضغط، فهو لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، ويشعر بأنه متورط، ولا حل أمامة للتخلص من هذا الوضع، عندها يحدث الضغط النفسي كنتيجة أخيرة عندما لا يستطيع الفرد أن يتكيف مع الضغط النفسي. ولذلك نرى وجود تباين بين الأفراد في حدة الشعور بالضغط والتوتر

الذي يرافق التعرض لمشكلة أو موقف ما، ويعود هذا التباين إلى التقييم الذاتي للموقف والى مصادر دعم الفرد والى أساليب التكيف التي يستخدمها الفرد (البيرقدار،2011).

ويواجه الأفراد في هذه الحياة الكثير من المتغيرات ولاسيما تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة في الوضع الاقتصادي، أو الاجتماعي، أو المهني، وفي زيادة كبيرة للكثير من التوترات التي يتعرضون لها في مختلف الأعمار، وخاصة تلك التي تتعلق بالخلافات الأسرية، أو صعوبات التعلم والخوف من الامتحانات، والخوف أيضاً من الفشل فيها، والعقاب المدرسي، كل ذلك دفع بالعلماء والدارسين للاهتمام بموضوع الضغط النفسي، لما له من أثر كبير على الصحة النفسية (البيرقدار، 2019).

1.1.1.2 مفهوم الضغوط النفسية

تعرف الضغوط لغة أنها" جمع مفردة ضغط ويقال في اللغة العربية ضغطه ضغطاً أي غمره إلى شيء كحائط أو نحوه، ويقال ضغط الكلام أي بالغ في إيجازه، وضغط الرجل أي قهر، أو أكره"(المعجم الوسيط: 987).

يعرف سيليSely المشار إليه في (جبالي، 2012 : 24) الضغوط النفسية بأنها" استجابة الجسم الغير نوعية إزاء الأعباء البدنية أو النفسية التي يتعرض لها".

بينما يعرفها لازاروس المشار إليه في (السيد والشيخ، 2016 :414) بأنها "حالة من التوتر الانفعالي التي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهتها ".

فيما يرى كروك (Crocq) المشار إليه في (جبالي، 2012 :50) بأنها "رد فعل منعكس عصبي بيولوجي نفسي منذر بالخطر لدفاع الفرد ضد أي اعتداء، أو تهديد، أو وضعية مفاجئة. فهو مفهوم بيو فيزيولوجي مناسب لوصف ما يحدث داخل العضوية عند مواجهتها تهديداً أو اعتداء".

ويعرفها أبو ناهية(6:2016) أنها" الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، ويثير لديه الشعور بالقلق والتوتر والإحباط، فتحدث خللاً في استجاباته العادية، وتظهر في صور مختلفة من سوء التوافق ".

ومن خلال استعراض التعريفات السابقة تعرف الباحثة الضغوط النفسية بأنها استجابة لمثيرات داخلية أو خارجية يتعرض لها الفرد في حياته اليومية تؤثر على توازنه النفسي والبيولوجي وتشكل تهديداً له، وتولد له الإحساس بالضيق والقلق.

2.1.1.2 النظريات التي تفسر الضغوط النفسية

تُعَدّ ظاهرة الضغوط بصفة عامة ظاهرة قديمة، إلا أن الاهتمام بها كموضوع للدراسة حديث نسبياً، فظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة، فهي تتجلى في مضامين بيولوجية، ونفسية، واقتصادية، واجتماعية، ومهنية، ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية، ولأن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية؛ اهتمت النظريات في علم النفس بالإشارة إلى طبيعة الضغط النفسي، وتفسير الانفعالات ذات العلاقة والارتباط معه، وأكدت هذه النظريات على أثر الضغط النفسي في الجوانب الوظيفية السلوكية، والمعرفية، والانفعالية.

ورغم الاختلاف ما بين اتجاهات كل نظرية من النظريات، إلا أن هناك اتفاقاً عاماً فيما بينها حول أثر الضغط النفسي على صحة الفرد، وتوازنه، وتكيفه، وفيما يأتي عرض لبعض النظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

أولاً: النظرية الفسيولوجية -. هانز سيلي(Hans Sely)

يُعَدّ هانز سيلي أول من أدخل مفهوم التوتر في إطار علمي، عندما نشرت مجلة بريطانية أول بحث له تحت عنوان(الأعراض الناشئة عن العوامل ذات الأضرار المختلفة) تأثر سيلي Sely بأستاذه Cannon واهتم بردود الأفعال الفسيولوجية، ووجد في استجابة المواجهة أو الهروب موضوعاً مثيراً دفعه لدراسة الأفعال الفسيولوجية للتوتر، وتوصل إلى أنه بالرغم من اختلاف المصادر الضاغطة إلا أنه ينتج عنها أنماط مشابهة في التغيرات الجسمية(أبو الحصين، 2010).

ويرى سيلي أن مراحل الإجهاد النفسي هي:

المرحلة الأولى: مرحلة الانذارla réactiond'larme

يتشكل خلالها الرد الأساسي للجسم تجاه العوامل الضاغطة، فعندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ، وبالتحديد إلى الغدة النخامية، التي بدورها ترسل رسائل عصبية و كيميائية لكل من الجهاز السمبثاوي، ونخاع الغدة الكظرية، فتقوم هذه الغدة بإفراز الأدرينالين، والنور أدرينالين، وهذه الهرمونات تعمل على زيادة ضربات القلب، وتسارع التنفس، وانقباض الأوعية الدموية، وزيادة سرعة الأيض، وخفض سرعة الهضم، ورفع معدل الغلوكوز في الدم. وتهدف ردود الفعل التي تشكل مرحلة الإنذار تهيئة الجسم

لعملية المواجهة من خلال رفع سريع للدوران، وتسهيل عملية الأيض لتوليد الطاقة، وتثبيط كل من الأنشطة الهضمية، والبولية، والجنسية(جبالي، 2012).

المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة la phase de résistance

في هذه المرحلة يهيئ الإنسان نفسه لمواجهة مصدر الضغط، فيزداد نشاط الغدة النخامية وقشرة الغدة الكظرية، وتكون أعضاء جسم الإنسان في حالة تيقظ تام، فيزداد معدل نبضات القلب وكذلك معدل التنفس ويكبر إنتاج الطاقة التي تمكن من المقاومة أو الفرار.

تُعَدّ هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف، أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الانسان على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي؛ مما يحدث مزيداً من الخلل في إفرازات الهرمونات المسببة للاضطرابات العضوية(أبو الحصين، 2010).

المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك la phase d'épuisement

وهي مرحلة تعقب مرحلة المقاومة، ويكون الفرد قد وصل فيها إلى مرحلة الخطر والإجهاد، وفي هذه المرحلة تكون الطاقة اللازمة للتكيف قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه ينتج عنها امراض التكيف فيحدث انهيار العضوية.

ويختتم سيلي نظريته بتعريف الضغوط على أنه "حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها الفرد تكيفاً أو سوء تكيف" (السيد والشيخ، 2016).

ثانياً: النظرية الإدراكية– سبلبيرجر(Spielberger)

تناول سبيلبيرجر في نظريته الضغط النفسي ومفهوم التهديد أثناء تحليلاته النظرية في اضطراب القلق، ومن خلال دراساته التي قام بها ميز بين مفهومين:

المفهوم الأول: يشير إلى الإختلاف في الظروف والأحوال التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

المفهوم الثاني: يشير إلى التفسير الذاتي، والتقدير للموقف على أنه ضاغط وخطير، أي إدراك ذاتي للفرد.

فيرى سبيلبيرجر أن القلق ناتج عن الضغط، والضغط يستدعي الميكانزمات الدفاعية اللاشعورية كالكبت، والإنكار، والتبرير، وغيرها لتخفيفه، كما يتفاوت مستوى الضغط النفسي بتفاوت إدراك الفرد للظرف الضاغط. وترتكز هذه النظرية على المتغيرات المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد لها، وقد حدد سبيليبرجر الضغوط من خلال ثلاثة أبعاد: الأول مصدر الضغط وهو يبدأ بمثير يحمل تهديداً أوخطراً نفسياً أو جسمياً، والثاني هو إدراك الفرد للمثير أو التهديد، والثالث فيشكل رد الفعل المناسب المرتبط بالتهديد، ومن هنا تعتمد شدة ردة الفعل للمواقف الضاغطة على شدة المثير التي يتعرض له الفرد ومدى إدراك الفرد له(العمري، 2012).

ثالثاً: نظرية التقدير المعرفي – لازاروس وفولكمان (Lazarrus& Folkman)

يوضح لازاروس في نظريته أن الضغط ليس المسبب الوحيد للحوادث الضاغطة، إنما طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي المسبب الرئيس للضغط النفسي، فالضغوط

النفسية تكمن في علاقة تأثير وتأثر بين الفرد والبيئة المحيطة به، حيث أن الضغوط النفسية تفوق إمكانيات الفرد، وتشكل له تهديداً، ويتم مواجهتها عن طريق التحدي للمواقف الضاغطة، ويعتمد تقييم الفرد للموقف الضاغط على عدة عوامل: عوامل شخصية، وعوامل إجتماعية، وعوامل متصلة بالموقف نفسه. (الفاخوري، 2018)

لذلك تنشأ الضغوط النفسية وفق نظرية التقدير المعرفي عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي خاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها مسببة للضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف(حلوم، 2017).

رابعاً: نظرية المواجهة والهروب – كانون (Cannon)

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفسيولوجية في تفسير الضغط النفسي ودراسته، وذلك من خلال دراسة كانون(Cannon) للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، وقد استخدم كانون(Cannon) في بداية القرن العشرين مصطلح التوازن الجسمي للتدليل على نزعة الكائن الحي للاستعانة بمصادره للمحافظة على حالة الاتزان، أي أن الكائن الحي يدرك الخطر في البيئة، ويستجيب له إما بالدفاع، أو الهرب، ثم استخدم كانون مصطلح الضغط وعرفه بأنه حالة رد الفعل في حالة الطوارئ، ففي بحوثه عن

الحيوانات استخدم عبارة (الضغط الانفعالي) ليصف عملية رد الفعل النفسي الفسيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاته (جبالي، 2012).

خامساً: نظرية مفهوم الحاجة– موراي (Murry)

ركزت النظرية على مفهومين أساسيين هما مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط، فمفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، حيث اهتمت النظرية بدراسة البعد الاجتماعي في تفسير الضغوط النفسية، فاهتمت بدراسة البعد الاجتماعي في تفسير الضغوط النفسية ، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط: ضغط بيتا Beta ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد، وضغط ألفا Alpha ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي(الفاخوري، 2018).

سادساً: نظرية برات (Pratt) لضغط العمل

حددت النظرية كما جاء في الفاخوري (2018) ثلاثة مصادر للضغوط النفسية لدى المعلم تتمثل في:

- المواقف خارج البيئة المدرسية: وهي عبارة عن الأحداث التي تحدث خارج إطار البيئة المدرسية وتؤثر على أداء المعلم في عمله وكفاءته وعطائه.
- المواقف داخل البيئة المدرسية: وهي عبارة عن الأحداث التي تقع داخل حدود المدرسة والعمل.

- المواقف الذاتية للمعلم: تشمل سمات وقدرات وإمكانات واتجاهات المعلم، ورضاه أو عدم رضاه عن المهنة، ومستوى الدافعية والإنجاز.

وترى الباحثة أن كل نظرية من النظريات السابقة ركزت على جانب معين في تفسيرها للضغوط ، فركز كانون وسيلي على الأسس الفسيولوجية، أما سبيلبيرجر فقد ركز على الجوانب الذاتية للفرد وأن مستوى الضغط النفسي يتفاوت وفقاً لإدراك الفرد للظرف الضاغط، أما لازاروس وفولكمان فركزا على الجوانب المعرفية وأن طريقة تفكير الفرد هي المسبب الرئيس للضغط النفسي، وأن الضغوط النفسية تكمن في علاقة تأثير وتأثر بين الفرد والبيئة المحيطة به، أما نظرية موراي فقد ركزت على الجانب الإجتماعي في تفسير الضغوط وأن الضغط ناتج من عدم إشباع الفرد لحاجاته، أما برات فتناول الضغوط التي يتعرض لها المعلم بكافة أبعادها الذاتية والبيئية.

3.1.1.2 الضغوط النفسية من منظور إسلامي

قال تعالى:{لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ}(4:البلد). فسر القرطبي (1993)(فِي كَبَدٍ). في شدة وعناء من مكابدة الدنيا، فالإنسان في شده في حمله وولادته ورضاعته ونبت أسنانه، وغير ذلك من أحواله، حيث لا يمضي عليه يوم إلا يقاسي فيه شدَة، ويكابد فيه مشقَة، فالضغوط مرادفة لوجود الإنسان على الأرض منذ بدء الخليقة إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها (الفاخوري، 2017).

وبدأت الحياة على الأرض بأن قتل أحد ابني آدم أخاه؛ وبذلك وضعت بذور المشقة والمعاناة، وكان آدم عليه السلام أول الممتحنين حيث قال تعالى: {فَقُلْنَا يَا آدَمُ إِنَّ هَٰذَا عَدُوٌّ لَّكَ وَلِزَوْجِكَ فَلَا يُخْرِجَنَّكُمَا مِنَ الْجَنَّةِ فَتَشْقَىٰ}(طه:117). كذلك تعرض نوح عليه السلام للسخرية من

قومه حيث يقول عز وجل: {وَيَصْنَعُ الْفُلْكَ وَكُلَّمَا مَرَّ عَلَيْهِ مَلَأٌ مِّن قَوْمِهِ سَخِرُوا مِنْهُ ۚ قَالَ إِن تَسْخَرُوا مِنَّا فَإِنَّا نَسْخَرُ مِنكُمْ كَمَا تَسْخَرُونَ}(هود:38). ولقي إبراهيم عليه السلام أشد ابتلاء حيث ألقي في النار في قوله تعالى: {قَالُوا حَرِّقُوهُ وَانصُرُوا آلِهَتَكُمْ إِن كُنتُمْ فَاعِلِينَ}(الأنبياء: 68). وتعرض يوسف للعديد من الابتلاءات فألقي في الجب بقوله تعالى: {قَالَ قَائِلٌ مِّنْهُمْ لَا تَقْتُلُوا يُوسُفَ وَأَلْقُوهُ فِي غَيَابَتِ الْجُبِّ يَلْتَقِطْهُ بَعْضُ السَّيَّارَةِ إِن كُنتُمْ فَاعِلِينَ}(يوسف: 10).

وتوالت الشدائد على الأنبياء والرسل فقد تحمل خاتم الأنبياء والرسل محمد ﷺ في سبيل دعوته إلى الحق ما لا يتحمله بشر، فقد تم إخراجه من بلده التي يحبها فيقول عليه الصلاة والسلام وهو يغادر مكة:"والله إنك لأحب بلاد الله إلى الله، وأحب بلاد الله إلى ولولا أن أهلك أخرجوني منك ما خرجت"، وابتلى الله رسله وأنبياءه بشتى أنواع الشدائد والمشقة، وهم يمثلون لنا نموذجاً وجب الاقتداء بها في كل عصر وحين(غيث، 2017).

ويذكر الرازي في كتابه عجائب القرآن أن الدنيا كلها كثيرها وقليلها، حلوها ومرها، أولها وآخرها، وكل شيء من أمرها بلاء من الله تعالى للعبد وإختبار، وبلواها إن كثرت وتشعبت واختلفت فهذا كله مجموع في الصبر والشكر، فإما يشكر على نعمه، وإما يصبر على مصيبته(السيد وآخرون، 2009).

4. 1.1.2 الضغوط النفسية لدى المعلمين

إن أساس العملية التربوية هو المعلم؛ لذلك لا بد أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة، وبشخصية متكاملة ومتزنة تعكس مستوى مقبولاً من الرضا عن الحياة التي يعيشها، إذ إن تصرفاته ونظرته للحياة تنعكس بشكل مباشر على أدائه التدريسي وبالتالي على إنجازات تلاميذه.

وفي حياة المعلم الكثير من الضغوط النفسية التي تفرضها مهنته بما فيها من صعوبات وتحديات تؤثر عليه، وعلى صحته النفسية والبدنية. والضغوط النفسية من الظواهر الحياتية التي يخبرها الإنسان، فإما أن يتكيف معها ويتغلب عليها أو لا يحتملها، فيئن تحت وطأتها، ويصاب بالإحباط والاعتلال (عبد الحميد، 2009).

وتشكل الضغوط جزءاً من حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لكثرة تحديات العصر الحالي وزيادة مطالبه. فلا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من هذه الضغوط، بحيث أصبح من الصعب تفاديها أو تجاهلها، مما يدفع غالبية الناس إلى مجابهتها ومحاولة التعايش معها. ولا يتوقف تأثير الضغوط على الجوانب الشخصية للأفراد أو علاقاتهم الأسرية والاجتماعية فحسب، بل يمتد إلى بيئة العمل، فيحد من الأداء الوظيفي، مما يتسبب في خفض الإنتاجية وتدني جودتها (الزغلول وخليفات، 2003).

ويتعرض المعلمون في المدارس إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة، ولا تكفي لإشباع حاجتهم إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات. وتعد مهنة التدريس من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة، لذلك تعد من المهن الضاغطة التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية، وتجعل بعض المعلمين غير راضين عن مهنتهم، مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم، وتوافقهم النفسي، ورضاهم عن الحياة (قريطع، 2017).

5.1.1.2 مصادر الضغوط النفسية للمعلمين

يتعرض الأفراد بشكل عام في حياتهم اليومية إلى ضغوطٍ مختلفة، بحيث أصبحت جزءاً من حياتهم اليومية، وانعكست على كل من صحتهم الجسمية، والنفسية، حيث تولد لديهم حاله من عدم الاتزان الجسمي، والنفسي، وتنشأ هذه الضغوط عادة من البيئة المحيطة بهم، كون الضغط والحياة أصبحا يسيران جنباً إلى جنب، وذلك لتعرض الناس لدرجات متفاوته من الضغوط، فغالباً ما يتعرض الأفراد لمواقف وظروف تكون متطلباتها فوق طاقاتهم.

ويشير الشداني(2011) إلى أن المعلم يواجه مجموعة من المطالب، والمهام، والواجبات، والمسؤوليات المهنية التي تفوق قدراته على التكيف معها، وتلزمه على الاستجابة فسيولوجياً، ومعرفياً، وسلوكياً، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث خلل في العلاقة التفاعلية بين تلك المطالب الخارجية، والأساس البنيوي للمعلم، ويؤثر سلباً على قدراته، وكفاءاته الدفاعية، مما يولد لديه شعوراً بالتوتر والقلق، فينعكس ذلك على أدائه الذي يظهر في حالات مختلفة منها القيام بواجباته بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج والمشاركة الوجدانية، والتشاؤم، ونقص الدافعية وفقدان القدرة على الإبتكار.

ويرى ويلكسنون(2013) أن مهنة التدريس تعد من أكثر المهن المعرضة للضغوط لما تتطلبه من أعباء ومسؤوليات، وينظر إلى الضغوط النفسية لدى المعلمين كإدراك لعدم التوازن بين متطلبات المدرسة، وقدرات المعلم لمسايرة تلك المتطلبات، وتسبب الضغوط النفسية لدى المعلمين وما قد يترتب عليها من احتراق نفسي، وانخفاض كفاءة المعلمين، وعدم رضاهم عن المهنة وانخفاض مستوى الأداء، وتدهور المستوى الصحي والحالة الانفعالية، وقد تؤدي إلى ترك المعلم لمهنة التدريس.

لذلك تنوعت مصادر الضغوط النفسية التي تقع على المعلم، وهي ضغوط معروفة ومنتشرة وشائعة كمصادر رئيسية للضغط الذي يواجه المعلمين وهي: تقييم المعلم، والتعامل مع السلوكيات السيئة الصادرة من قبل التلاميذ، والتأقلم مع ضغوط العمل، والتدريس المناسب، وتحضير الدروس، والتأقلم مع الزملاء، حيث تنشأ ضغوط العمل في البيئة المدرسية؛ مما يقوم به المعلم من عمل مثل ضغوط قواعد العمل، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي، والراتب والترقية، والتمييز غير المبرر من قبل الرؤساء، وتعد البيئة المدرسية ضمن أعلى البيئات الضاغطة في المجتمع (شحاته، 2015).

وترى الباحثة أنه مع وجود اتفاق بين الباحثين على المصادر الرئيسية للضغوط النفسية للمعلمين بشكل عام إلا أن هناك مصادر للضغوط النفسية تتعلق بخصوصية كل منطقة يعمل بها المعلمون واختلافها عن غيرها من المناطق.

2.1.2 الصمود النفسي Psychogical Resilience

لا يمكن تصور الحياة دون متاعب ومصاعب وضغوط وأزمات وهنا تكمن أهمية تناول مصطلح الصمود النفسي، وتعيين أبعاده، ومحدداته، وتأثيراته، بوصفه مكوناً معيناً للبشر على مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها، بل وتحقيق مستوى معقول من التنعم وجودة الحياة. ويكتسب الصمود النفسي أهمية للناس وبخاصة المعرضون للمخاطر الذين يعيشون في حالة من الفقر أو في مناطق الكوارث والحروب أو ممن يعانون ظروف مرضية مزمنة من كونه معيناً لهم على المواجهة الفعالة والتعايش الايجابي مع هذه الظروف (أبو الحلاوة، 2013).

إضافة لتمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط والمنغصات، ومن ثم سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم أو الضاغط، فهو فرصة لتقوية الذات وتحصينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلاً (Masten, 2009).

ويعد الصمود النفسي تكويناً نفسياً يتجاوز قدرة الأفراد على المواجهة، أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث المؤلمة والصادمة، فالصمود النفسي فرصة تعبر عن قدرة الأفراد على الإبحار بطريقة ايجابية في مسار توظيف المصادر النفسية، والاجتماعية، والبدنية، والثقافية للمواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط، وأحداث الحياة الصادمة، مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي وسرعة الشفاء من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والأحداث الصادمة، والعودة سريعاً إلى الإحساس بجودة الوجود الذاتي أو التنعم الذاتي (Ungar, 2008).

ويتميز الأفراد ذوو الصمود النفسي بالخصائص الآتية:

1. الصبر: إذ يتسم الإنسان بالجلد، والهدوء، والاتزان الانفعالي، وعدم التسرع، أو التهيج، أو شدة الغضب، ويتعلم بذلك المثابرة وبذل الجهد لتحقيق أهدافه العلمية والعملية، فالصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الإرادة، والشخص الصابر قوي الإرادة لا تضعف عزيمته، ولا تثبط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات، وبقوة الإرادة يتمكن الإنسان من تحقيق إنجازاته وتحقيق الأهداف البعيدة(نجاتي، 2005).

2. التسامح: هو التغلب على نزوع النفس من المكابرة والإصرار على الخطأ، وأعظم أبواب الاعتذار وأجلّها هو مداومة الشخص على الاعتذار، وطلب الصفح والعفو، والقدرة على العفو وهي طاقة نفسية لا توجد عند الكثيرين ولا تكون بسبب ضعف أو نقص، ولكن ترافق القدرة على الانتقام، وبالرغم من ذلك يعفو عمّن ظلمه أو من سبب له أذى (أبو الحلاوة، 2013).

3. التفاؤل والالتزام: يتسم الأشخاص ذوو الصمود بالتفاؤل والالتزام، وبأنهم مبدعون ولديهم القدرة على حل المشكلات، فهم يوصفون بقدرتهم على الوصول إلى نتائج إيجابية وناجحة في مواجهة الشدائد(سليمون، 2015).

1.2.1.2 مفهوم الصمود النفسي

الصمود لغة: يعرف الصمود لغة كما ورد في معجم المأثورات اللغوية والتعابير الأدبية "صمد صمداً: ثبت واستمر، ومنه قول الإمام علي (صمداً صمداً حتى يتجلى لكم عمود الحق) ثباتاً ثباتاً "(أبو مشايخ، 2018، 22).

ويعد الصمود النفسي أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي، فهو المنحنى الذي يعظم القوى الإنسانية، ويعدها قوة أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة التي تركز على أوجه القصور والضعف الإنساني (سليمون، 2015).

الصمود النفسي اصطلاحاً

ويعرفه صالح وأبو هدروس(2014: 15) بأنه" القدرة على تحمل أعباء الحياة، والتعاطي مع مشكلاتها الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية، وذلك من خلال التحلي بمجموعة من السمات الشخصية التي تترجم لسلوكيات تؤهل الفرد أمامها كالصبر، والتحدي، والقدرة على الضبط، والتحكم بالذات والبيئة من حوله".

ويعرفه الأحمدي (2009: 9) بأنه" الإستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء أكان هذا التكيف بالتوسط أم القابلية للتغيير أم الأخذ بأيسر الحلول".

ويرى داماسيو وبورسا وسلفيا(Damasio & Borsa & Sivia) المشار إليهما في (رضوان، 2016: 17)

أن " الصمود النفسي عملية حيوية تشمل نقاط القوة الشخصية، والقدرات والعوامل الخارجية مثل: البيئة الأسرية، والصحية، ووجود نظام دعم مساعد يعمل على تعزيز كفاءة التعامل، والتكيف مع الأشخاص الآخرين".

2.2.1.2 النظريات التي تفسر الصمود النفسي

تعددت النظريات التي فسرت الصمود النفسي وفيما يأتي موجز لبعض النظريات التي تناولت الصمود النفسي:

أولاً: نظرية تشاردسون Tshardsone

تعد نظرية رتشاردسون من أولى النظريات التي فسرت الصمود النفسي حيث عرف الصمود النفسي: " قوة في داخل كل فرد تقود الأفراد في البحث عن تحقيق الذات، والحكمة، والصدق وأن تكون في حالة انسجام مع المصدر الروحي" ويكمن الفرض الأساسي للنظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي(التوازن) وهو الذي يسمح لنا بالتكيف(الجسم العقل الروح) مع ظروف الحياة الحالية حيث تؤثر الضغوط النفسية، والأحداث البغيضة، وأحداث الحياة الأخرى المتوقعة وغير المتوقعة، أو متطلبات الحياة العاجلة في قدرتنا على التكيف، ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة. وتتأثر بصفات الصمود وإعادة التكامل مع الصمود السابق والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية والعوامل الوقائية(حبيب، 311:2017).

ويشير فايد (2013) إلى أن عملية إعادة التكامل لدى الفرد تؤدي إلى أربع نتائج هي:

أ- إعادة تكامل الصمود حيث يؤدي إلى التكيف أعلى من التوازن.

ب- العودة إلى توازن جهد يبذل لتجاوز التمزق.

ت- حالة مختلة وظيفياً حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف (السلوكيات المدمرة للذات) تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية، ومن ثم يمكن عدّ الصمود يتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة.

ث- الشقاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن.

ثانياً: نظرية النماء الذاتي– (ساكفيين وزملاؤه، Saakvine)

حيث أوضحوا في نظريتهم الارتقاء النفسي أن أعراض الناجين من الصدمات هي أعراض استراتيجيات تكيفيه، تنشأ لإدارة التهديدات من أجل التكامل، ومن المفاهيم الهامة في هذه النظرية مفهوم الإطار المرجعي، وهو طريقة الفرد العادية في فهم الذات والعالم، وتشمل: الروحانية، ومفهوم القدرات الذاتية التي يتم تعريفها بأنها القدرة على إدراك وتحمل الإنفعال والحفاظ على الارتباط الداخلي مع الذات والآخرين(Snape & Miller, 2008).

ثالثاً: نظرية كوبازا– Kobasa

قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابات بالاضطرابات النفسية والجسمية، وتناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في المجال وبين احتمالات الاصابة بالأمراض.

واعتمدت كوبازا في نظريتها على الأسس النظرية والتجريبية، وتمثلت في آراء بعض العلماء أمثال فرانكل Frankel ، وماسلو Maslow، وروجرز Rogers التي أشارت إلى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة، يعتمد على قدرته على استثمار إمكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة، ومن أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية، نموذج لازاروس الذي يعتمد على ثلاثة عوامل رئيسة وهي البيئة الداخلية للفرد، والسلوك الإدراكي المعرفي، والشعور بالتهديد والإحباط (الشمري، 2015).

وترى كوبازا أن الصلابة النفسية مكون عام في الشخصية يتفرع إلى ثلاثة أبعاد وهي: بُعد الالتزام، وبُعد التحدي، وبُعد التحكم، وهذه الأبعاد تمثل وعاءً كلياً لا يمكن الفصل بين مكوناته،

وتعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد، ما يعطي الفرد دافعاً وتشجيعاً للتغلب على هذه الأحداث(الرجيبي و الشيخ، 2017).

رابعاً: نظرية فينك والمعدل لنظرية كوبازا Venk

قدم فينك تعديلاً لنظرية كوبازا من خلال دراسته التي أجراها، بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية، والادراك المعرفي، والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، واعتمد على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة النفسية، وقد قام بقياس متغير الصلابة النفسية والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين وبلغت ستة شهور وبعد تلك الفترة، توصلت النتائج إلى ارتباط بُعدي الالتزام والتحكم فقط في الصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخداماً لاستيراتيجية التعايش الفعال، وخاصة إستيراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استيراتيجية حل المشكلات(اليازجي، 2011).

وقام فينك **Venk** بإجراء دراسة ثانية، لها أهداف الدراسة الأولى نفسها وذلك على عينة من الجنود، ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة شهور تم من خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة حتى وان تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، وبقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية، وطرق التعايش قبل فترة التدريب، وبعد الانتهاء منها توصلت الدراسة لنفس نتائج الدراسة الأولى(الشمري، 2015)

وترى الباحثة من خلال عرضها لنظريات الصمود النفسي أن كل نظرية تتناول جانباً معيناً في تفسيرها للصمود النفسي، فركزت نظرية تشاردسون على التوازن والتكيف البيئي والنفسي والروحي للوصول إلى تكيف الجسم، والعقل، والروح، أما نظرية ساكفيين فقد تحدثت عن أعراض النجاه من الأحداث المؤلمة وهي استيراتيجيات التكيف، والتي تظهر للتعامل مع التهديدات للوصول إلى الصمود النفسي، وأما كوبازا فقد إرتأت في نظريتها أن التعرض للضغوط يعد أمراً حتمياً لا مفر منه، وتحدثت عن ثلاثة أبعاد للصمود النفسي وهي الالتزام، والتحدي، والتحكم.

3.2 .1.2 الصمود النفسي من منظور إسلامي

اهتم الدين الإسلامي بشخصية الفرد المسلم من النواحي المادية والمعنوية، والقارئ لآيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية يجد الخير الكثير، والحلول الربانية لمشاكل الحياة وضغوطاتها المتراكمة على الإنسان، فحين نرى أن الصمود النفسي هو قدرة الفرد على التغلب على ضغوط الحياة، والتكيف معها؛ نجد الهدي الرباني في القرآن الكريم في معظم المواقف، وقد أمر الله عباده باللجوء إليه وعبادته حق العبادة، في السراء والضراء.

يقول تعالى{وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا(7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا }(الشمس: 10-7)

ويظهر لنا في الآية الكريمة جانب من جوانب العلاقة بين الدين والنفس في تقوية الصمود النفسي، ويظهر أثر الطاعات وحسن العلاقة مع الله على النفس، وكذلك أثر المعاصي واتباع الهوى على سلوك الإنسان، وعلى صحته بشقيها الجسمية والنفسية.

ومن الوظائف الأساسية للدين أن الله أوجد لعباده متغيرات المقاومة النفسية للضغوط والأمراض النفسية الناتجة عن المحن والابتلاءات وذلك من خلال الاستراتيجيات الإرشادية وطرائق العلاج المذكورة في الكتاب والسنة ومنها ذكر الله، والصيام، والصبر، والتصدق، وحسن الخلق وغيرها العديد من أساليب العلاج الديني والرباني التي تدعم قوة الفرد المسلم الدينية والنفسية والمعنوية(اليازجي، 2011).

ويقول عز وجل: {وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا}(الإسراء: 82)

إن الأحداث المتتالية التي يتعرض لها الفرد عموماً وأبناء الشعب الفلسطيني خصوصاً في ظل العديد من الحروب المتلاحقة، والكثير من الظلم والعدوان، أدخلت الحزن إلى كل قلب، كل بيت، وهو ما جعل الدين الإسلامي فاعلاً في تحقيق البناء النفسي للفرد، لذلك كان القرآن الكريم مصدر الراحة وسبب السعادة في الدنيا والآخرة (عاشور، 2017).

4.2 .1.2 مقومات الصمود النفسي

للصمود النفسي عدة مقومات أساسية أشار إليها أبو الحلاوة (2013) ومنها:

أ- **تنمية الكفاية:** و هي تنمية قدرات الفرد العقلية، والجسمية، والإجتماعية، إذ تصل إلى درجة المهارة والكفاية، وتساعد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة .

ب- **القدرة على التعامل مع العواطف:** وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه، بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح المجال لها بالتعبير حيثما يتطلب الأمر ذلك.

ت- **تنمية الاستقلال الذاتي:** بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي الوقت نفسه يستمع إلى نصائح الآخرين، ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته .

ث- **تبلور الذات:** وهو نمو قدرة الفرد على فهم ذاته و إمكانياته، والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين، اذ يتلاءم مع الواقع والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها في كل من يحيط به.

ج- **نضج العلاقات الشخصية المتبادلة:** وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية ولاجتماعيه، إذ تصبح متحررة من الاندفاعات وزيادة القدرة على التفاعل، والإستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين و بحيث تكون مرنة).

1.2. 5.2 مصادر الوقاية المرتبطة بالصمود النفسي

ارتبطت القدرة على الصمود في مواجهة التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الصادمة بعوامل عديدة منها : الرعاية والمساندة الانفعالية والإجتماعية، والقدرة على إدارة المشاعر والإندفاعات، وبناء علاقات الثقة والحب، وتقديم التشجيع من قبل الأسرة ومن خارجها، وكذلك

ارتبطت بعوامل أخرى مثل الثقة بالذات وصورة الذات الإيجابية ومهارات التواصل (جمعية علم النفس الأمريكية ، 2010).

وتشير سليمون(2015) إلى أن مصادر الوقاية المرتبطة بالصمود النفسي هي:

أ- الخصائص الشخصية كمفهوم الذات الايجابي .

ب- الأسرة: وما يتواجد فيها من روابط قائمة على دفء العلاقات والتقبل الإيجابي غير المشروط، ومنح الحب دون شرط .

ت- المجتمع: وما يتوافر فيه من مصادر الدعم و المساندة فضلاً عن علاقات التواصل الإيجابي مع الأقران .

ث- العلاقات الوالدية الايجابية.

ج- المساندة الاجتماعية.

6.2 .1.2 ثمرات الصمود النفسي

تتعدد ثمرات الصمود النفسي والتي أبرزها

تحقيق الصحة النفسية :

وتعني النضج الانفعالي والاجتماعي، وتوافق الفرد مع نفسه، ومع العالم حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة، ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد حياته، والشعور

بالرضا والسعادة. وأشارت منظمة الصحة العالمية(WO) (2005) إلى أن هناك الكثير من المشاهد والنماذج حول مفهوم الصحة النفسية الإيجابية ومنها: الصمود إذ يختلف الأفراد بشدة في القدرة على مقاومة المحن والصعاب وتجنب الانهيار عند مواجهة الشدائد، ولا تعد جميع الاستجابات نحو الشدائد أو الصعاب مُرضية، وربما تستخدم كآليات مقاومة، وقد تصور(روتر) أن الصمود النفسي نتاج البيئة أو العرف، وأنه عملية متداخلة يمكن أن تعدل العوامل الواقعية من استجابات الشخص للمخاطر البيئية؛ ولذلك فالنتيجة ليست دائماً مضرة وربما تصبح العوامل الواقعية قابلة للكشف عن مواجهة المحن و الشدائد (سليمون، 2015).

النظرة الايجابية للحياة (ادراك معنى الحياة):

كلما كان الإنسان متحلياً بخصيصة الصمود كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الايجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمته الاجتماعية في الحياة؛ لأنها سبب في العمل والحركة وعامل في الفاعلية والعزم .

الاستمرارية في العطاء:

لا يؤتي العمل المتقطع ثماره، كما يورث العمل المتكرر الكآبة، والإنسان الصامد نفسياً يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، والعمل لا يعرف الكآبة والملل فهو يواصل العمل بهمة ونشاط وحماس واتقان في عطاء متجدد.

الاتصال الفعال:

يرتبط نجاح الإنسان بمدى قدرته على إقامة علاقات إنسانية مع الآخرين، ويرتبط فشله بفشل هذه العلاقات، وبالتالي بمستوى اتصاله الإنساني بالآخرين، والإنسان الصامد

والمـرن يمتلك خصيصة الاتصال الفعال لأن لديه القدرة علـــى تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم (الأحمدي، 2007).

1.2. 7.2 الصمود النفسي لدى المعلمين

يعد المعلم ركناً أساسياً في العملية التربوية، لذلك فقد تزايد الاهتمام بالمعلم ودراسة وضعه والعوامل والضغوط التي تؤثر في فاعليته إما نقصاً أو زيادة، وتعد مهنة التدريس من أكثر المهن إثقالاً بضغوط العمل نظراً لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ومسؤوليات بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم، حيث أن المعلم كغيره يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات وضغوط مختلفة، يمكن أن يعيق أداءه ودوره المنشود والمتوقع(عباس، 2010).

ويرى سيدمان وزاجر Siedman & Zager أن المدرسين هم أكثر عرضة للإنهاك النفسي نظراً لما يتعرضون له من ضغوط متعددة؛ مما يؤثر سلباً على الأداء التدريسي، وأيضاً على إتجاهات المعلم نحو التلاميذ ونحو العمل بصفة عامة (الشمري، 2015).

فمهنة التدريس تتطلب مستويات مقبولة من الصمود النفسي، فلابد من تحلي المعلمين بقدر من الثبات، والحيوية، والطاقة، والاهتمام بمن حولهم، إضافة لميلهم إلى الايجابية في تعاملاتهم مع الآخرين سواء الطلبة، أم الزملاء، أم المسؤولين، أم أولياء أمور الطلبة، فالصمود النفسي ما هو إلا مخرج للتفاعل بين عدة مجالات كالتنظيم الانفعالي، والتوجه الإيجابي النحو المستقبل.

ويرى شراب(2018) أن تحقيق الصمود النفسي عند المعلمين يكمن في :

- التحكم في انفعالاتهم الداخلية.

- تقدير الاستجابات الانفعالية لدى الآخرين، ومن ثم اختيار السلوكيات المتوافقة اجتماعياً لتحقيق تفاعل اجتماعي يضمن العلاقات الاجتماعية الناجحة.

- القدرة على مواجهة الواقع والتعامل الإيجابي معه.

- القدرة على الارتباط والانفتاح الإيجابي على خبرات الحياة المختلفة.

- القدرة على تقبل وتحمل الإحباط.

- التحرر النسبي من مصادر ضغوط العمل.

- القدرة على حل المشكلات.

وترى الباحثة أن تحقيق الصمود النفسي عند المعلمين ما هو إلا إدراكهم للواقع وتكيفهم مع ضغوط العمل وما يصاحبها من مواقف تمتاز بالأزمات ومدى قدرة المعلمين على التعامل بواقعية مع مواقف العمل لتحقيق التوازن مع أنفسهم ومع الآخرين.

1.2. 3 التوافق المهني Vocational Adjustment

يعد التوافق المهني جزءاً من التوافق العام، وأحد مظاهره، وهو يعكس رضا الفرد عن عمله، وعن مكوناته البيئية، وعلاقته بزملائه، وهو أمر ضروري لقيام الفرد بمهام عمله على أكمل وجه، ذلك لأن التوافق المهني يرتبط بالنجاح في العمل، وتكيف الفرد مع بيئة العمل التي يعمل بها مادياً ومهنياً ونفسياً واجتماعياً لتحقيق أكبر قدر من التوازن.

فالتوافق المهني هو المؤشر الفعال للحكم على أي مهنة بالنجاح أو الفشل، فعن طريقه يقاس رضا الفرد عن مهنته، وهو أمر ضروري لقيام الفرد بمهام عمله على أكمل وجه، وحسب ما هو مطلوب منه، حتى يحقق الرضا والإرضاء في عمله، الأمر الذي يسهم إسهاما فعالاً لتحقيق التوافق بوجه عام، مما يؤدي إلى استقرار الفرد في حياته (رواحية، 2016).

ويتحقق التوافق المهني من خلال حصول الشخص على عمل يناسب قدراته وامكاناته وميوله وطموحه، ويشعره بالنجاح والتفوق، ويدرك من خلاله القبول والتقدير، ورضا رؤسائه وزملائه، وكل ذلك ينعكس على علاقته الاجتماعية مع أفراد البيئة المهنية من زملاء ومشرفين ورؤساء، ويؤدي إلى الرضا النفسي عن مكونات بيئته المهنية، الأمر الذي يجعله قادراً على الاستمرار في العطاء والحرص على إتقان عمله، والسعي الدائم إلى اكتساب الخبرات والمهارات التي تحسن من أداءه، وترفع من كفاءته الإنتاجية (أبومسَلم وآخرون، 2016).

1.2.1.3 مفهوم التوافق المهني

التوافق لغة: عرفه ابن منظور لغه بأنه مأخوذ من وفق الشيء أي ما لاءمة، وقد وافقه موافقة، واتفق معه اتفاقاً .

وعرفه أنيس وآخرون في المعجم الوسيط : هو سلوك المرء مسلك الجماعة ويتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق والسلوك (الشافعي، 2002: 13).

التوافق اصطلاحاً: تعددت التعريفات للتوافق المهني وفقاً لاختلاف وجهات نظر الباحثين وسوف تعرض الباحثة بعض التعريفات للتوافق المهني :

تعرفه الزروقي (2015: 2) بأنه" عملية التوفيق بين قدرات الفرد الجسمية والعقلية وخصائصه الشخصية من جهة ومتطلبات العمل وظروفه من جهة أخرى ، والملاءمة فيما بينها للوصول إلى حالة التوازن والتوفق في عمله".

ويعرفه هوبوك(Hoppock) المشار إليه في (صبيرة وآخرون، 2014: 362) أنه" مجموعة من العمليات النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة".

ويعرفه بوعطيط (150:2012) بأنه"عملية المواءمة بين حاجات الفرد ومطالب البيئة، أي أن للتوافق عناصر أساسية هي الفرد ودوافعه وآماله ورغباته ومكوناتها المادية والإجتماعية والقيمية".

كما يعرفه زهران بأنه "عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد بيئته"(بوعطيط، 2012: 149).

ومن خلال استعراض الباحثة للتعريفات السابقة لمفهوم التوافق المهني، لاحظت أنها جميعاً تشير إلى العديد من العوامل المرتبطة بالتوافق المهني، منها ما يعود على الفرد ذاته، ورضاه عن عمله، ومنها ما يعود للبيئة الداخلية والخارجية، والذي ينعكس على نجاحه المهني.

2.3 .1.2 النظريات المفسرة للتوافق المهني

تعددت النظريات التي فسرت التوافق المهني، فجاءت كل نظرية تركز على جانب معين، فمنها ما يركز على خصائص العامل ومدى تطابقها مع بيئة العمل، وبعضها يركز على إشباع حاجات العامل نتيجة قيامه بالعمل، وبعضها يجمع بين ما يتوقعه العامل وبين واقع العمل، وفيما يأتي موجز لبعض النظريات التي تناولت موضوع التوافق المهني:

أولاً: نظرية التحليل النفسي– سيجموند فرويد Sigmund Freud

تفترض النظرية أن الفرد المتمتع بالتوافق هو القادر على الحب والعمل، وأن سلوك الإنسان مدفوع بدوافع لاشعورية، فالإنسان عُرضة لصراعات داخلية، فهو في صراع دائم بين دوافع لايقبلها المجتمع، ومطالب ونواهي يقر بها المجتمع، فالشخص القلق غير متوافق اجتماعياً وتوجد لديه اتجاهات ملتوية تجاه عمله وعلاقاته الإجتماعية (صالح، 2010).

ثانياً: نظرية علم النفس الفردي– آدلرAdler

يرى آدلر أن الإنسان دائماً يسعى إلى تحقيق الذات فهو دائم البحث عن خبرات جديدة لإشباع احتياجاته لحماية ذاته، ويشير إلى أن أصعب ما يفعله الإنسان هو أن يعرف نفسه ويسعى إلى تغييرها، فالهدف الأول الذي يندرج تحته كل أنماط السلوك الإنساني هو أن يعرف ذاته(الرواحية، 2016).

ثالثاً: نظرية سلم الحاجات – ماسلوMaslow

تعد نظرية ماسلو من أشهر النظريات التي حاولت فهم دوافع الإنسان في مختلف مجالات حياته، وتقوم هذه النظرية على عدد من الإفتراضات أهمها:

- حاجات الإنسان يمكن ترتيبها في سلم هرمي حسب أهميتها .
- حاجات الإنسان لا يمكن إشباعها إلى النهاية بأكمل وجه، فمجرد أن يشبع الفرد إحدى الحاجات الأساسية تقل شدة إلحاحها، وتظهر حاجة جديدة لتحل محلها، وهذه العملية مستمرة إلى مالا نهاية وبالتالي يظل الإنسان يسعى دائماً من أجل إشباع حاجاته(العطاس، 2009).

من هنا نظم ماسلو الحاجات بطريقة هرمية تتدرج حسب قوة الإلحاح وأهمية الإشباع، فوضع خمس مستويات رئيسة مرتبة حسب درجة قوتها، حيث تبدأ بالاحتياجات المهمة اللازمة لبقاء الفرد فنجدها في قاعدة الهرم ثم تتدرج في سلم يعكس مدى أهمية الاحتياجات وهذه الحاجات هي: الحاجات الفسيولوجية، حاجات الأمن والأمان، حاجات الحب والانتماء، حاجات التقدير الذاتي، حاجات تحقيق الذات).

يؤكد ماسلو على ضرورة إشباع الحاجات الأساسية النفسية لدى الفرد، لأنها تزيد من ثقته بنفسه في مواقف الاختيار المهني(الشيخ وعبد الله، 2016).

رابعاً: نظرية الإشراط الإجرائي – سكنر Skener

يرى سكنر أن هناك علاقة بين السلوك والمكافأة التي يحصل عليها الفرد من قيامه بالأداء الوظيفي المرغوب لضمان استمرارية الأداء، وأن للسلوك مدعمات إيجابية متل الأجر والثناء، وقد تكون سلبية كالتوبيخ والخصم، وتتعامل هذه النظرية مع السلوك الخارجي للفرد كالإنتاجية والسرعة في الأداء، ولا تفضل التعامل مع مفاهيم مجردة لايمكن ملاحظتها مباشرة، كالدافعية والحماس، وتهمل هذه النظرية الدوافع الداخلية في توجيه الفرد(صالح، 2010)

خامساً: نظرية فرانك بارسونز Frank Parsons

يُعَدّ فرانك بارسونز الأب الروحي لحركة التوجيه المهني في أمريكا والعالم، حيث بيّن في نظريته أهمية الإرشاد المهني، وأضح أن الاختيار الحكيم للمهنة يقوم على ثلاثة أسس:

فهم الشخص لنفسه، وقدراته، واتجاهاته، وطموحة، ومعرفة متطلبات وظروف النجاح في المهنة أو العمل الذي يتجه إليه وفرص الترقي في هذا العمل، وإقامة جسرٍ وعلاقة بين هذين الفرعين من العوامل(الشيخ وعبد الله، 2016).

سادساً: نظرية المساواة– جون آدم John Adam

قدمت هذه النظرية من قبل جون آدم، وتشير إلى أن الرضا المهني يتحقق إذا كان هناك توازن بين ما يقدمه الفرد، وما يحصل عليه من العمل، أي إيجاد التوازن بين المدخلات(ما يبذل من جهد) أو العوائد(النتائج الذي يحققها الفرد العامل من العمل)، فإذا تحقق التوازن فإنه يؤدي إلى حالة من الشعور بالرضا لدى العاملين، أما إذا رآى العاملون عدم التوازن بين الجهد المبذول والعائد منه، فإن ذلك يخلق حالة من الشعور بعدم الرضا(الرجيبي والشيخ، 2017).

سابعاً: نظرية التأثير الإجتماعي– سالانسيك وبيفير Pfeffer & Salancik

قدم كل من سالانسيك وبيفير Pfeffer & Salancik نظرية التأثير الإجتماعي وتُشير الفكرة الأساسية للنظرية إلى أن استجابة الفرد العاطفية للوظيفه قد تكون ناتجة عن رد فعل زملاء العمل نحو الوظيفه، كما أنها أيضاً نتيجة للخصائص الموضوعية للوظيفة نفسها، وبعبارة أخرى لا تقوم إدراكات الوظيفة على أساس الخصائص الموضوعية للوظيفة فقط، ولكنها تتأثر أيضاً وبدرجة كبيرة بمؤشرات اجتماعية في مكان العمل، وبالتالي يحتمل أن ينظر إلى نفس الوظيفة بطرق مختلفة طبقاً للكيفية التي يستجيب بها زملاء العمل إلى الوظيفة(فحجان، 2010)

ثامناً: النظرية المادية – تايلورTaylor

تتمحور الفكرة الرئيسية للنظرية حول الإنسان العامل إقتصادي بطبعه، فيعمل على زيادة الإنتاج بغرض تحسين أجره، وبالتالي جمع أكبر قدر من المال، وزيادة إنتاجية المؤسسة، وقد حاول تايلور تحديد الأسس العلمية والقيم المادية، التي تساعد الإدارة على زيادة الإنتاج بأقل جهد

ممكن، وزمن أقل، وفرق تايلور بين العمال ذوي الطموح العالي، وبين العمال ذوي الطموح المنخفض، وقد حصر تايلور في هذه النظرية متطلبات وحاجات الأفراد، فالفرد يكون متوافقاً مهنياً إذا استطاع أن يحصل على الأجر المناسب(رواحية، 2016).

تاسعاً: نظرية مدرسة العلاقات –ألتون مايوAlton Mayo

قام ألتون بإجراء عدة دراسات بشركة الكهرباء بمدينة هاوثورن Houghton، و كان الهدف منها دراسة العلاقة بين الإضاءة وفعالية العمال، إلا أن نتائجها كانت مخالفه لتوقعاته، فقد أكدت هذه التجارب أن الأفراد العاملين يَسعون من خلال عملهم إلى تحقيق مجموعة من الحاجات تتمثل في(الاستقرار والأمن الوظيفي، وتحقيق الإنتماء، والإبداع في مجال المهنة)، وقدمت هذه النظرية مجموعة من القواعد أو الأساليب التي تساعد في تحفيز العاملين، ومساعدتهم على تحقيق رغباتهم، مما يضمن لهم حسن التوافق(رواحية، 2016).

ترى الباحثة أن جميع النظريات السابقة تتضافر وتكمل مع بعضها بعضاً في تفسير التوافق المهني، فكل منها ركز على جانب من جوانب العمل مثل: الجوانب المادية، والراتب، والمكانة الوظيفية، والعلاقة مع المدير، والعلاقة مع المشرفين ، حيث وجدت الباحثة من خلال إطلاعها على نظريات التوافق المهني أن نظرية ماسلو كانت الأكثر شمولاً من بين النظريات، فالإنسان يتكون من مجموعة من الغرائز والحاجات العضوية، ولكي يحصل التوافق لا بد من إشباع هذه الغرائز والحاجات العضوية بشكل صحيح .

1.2. 3.3 التوافق المهني من منظور إسلامي

قال تعالى: {وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا}(البقرة: 143).

تميزت النظرة الإسلامية للأشياء بالوسطية والاعتدالية التي لا إفراط فيها، ولا تفريط وهي موجوده ومحددة عبر العصور، وقد سبقت كل النظريات الوضعية في نظرتها للإنسان كونه إنساناً وخليفة الله في أرضه.

وقد حث الإسلام على التوافق الحسن مع النفس ومع الجماعة، وبين الطريق إلى ذلك فأمر الإنسان باجتناب الحسد، والتباغض، وسوء الظن، والخصام قال رسول الله ﷺ (لاتباغضوا، ولا تحاسدوا، ولا تدابروا، ولا تقاطعوا، وكونوا عباد الله إخوانا)(النووي، 1990: 487)

إن الحديث النبوي السابق يحث بصورة إجمالية على التوافق الحسن مع النفس ومع الجماعة فالإسلام أمر بالالتزام بالجماعة وبمعاييرها العليا، والخضوع لقواعد السلوك الحسن .

ويذكر القاضي كما جاء في فحجان(2010) مظاهر التوافق في الإسلام على النحو التالي:

- أن يكون قادراً على التعامل مع نفسه، وأن يعرف كيف يسيطر عليها وكيف يسعد بها.
- فكرة الإنسان عن قدراته وإمكاناته وعلاقاته مع الناس ونظرته إلى ذاته كما يجب أن يكون.
- التزام المسلم بالقيم العليا المستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية.
- توجيه المسلم حياته توجيهاً ناجحاً وأن يشبع حاجاته بطريقة سليمة.
- إقبال المسلم على عمله في همة واطمئنان.

– العمل المستمر من أجل الخير العام لكل ما في الكون وما فيه.

– القناعة وعدم الاتجاه إلى الحياة العصرية المتمثلة في الاستهلاك فغنى النفس هو الغنى الحقيقي.

4.3 .1.2 مظاهر التوافق المهني

تشير الرواحية(2016) أن جميع العلماء يؤكدون بأنه يمكن الاستدلال على التوافق المهني من خلال مجموعتين أساسيتين من العلاقات وهما الرضا و الإرضاء.

أ ـ **الرضا:** ويعني الدرجة الكلية لمشاعر الفرد الإيجابية نحو كل من عمله، وإدارة العمل، وكذلك نحو إدارة التطوير الذي يتم في بيئة العمل، ويتمثل في عدة أشكال منها الرضا عن الزملاء، والرضا عن ظروف العمل، والرضا عن طبيعة العمل والمؤسسة، والرضا عن المسؤول.

ب ـ الإرضاء: ويعبر عنه بمدى كفاءة العامل وأهلية وكفايته بالطريقة التي يقدره بها رؤساؤه والزملاء، ويشمل إرضاء المسؤول والزملاء، والانضباط، وإتباع نظام سير العمل بالمؤسسة.

5. 3 .1.2 العوامل المؤثرة في التوافق المهني

يمكن حصر العوامل التي تؤثر في التوافق المهني للفرد بثلاثة عوامل أساسية وهي على النحو الآتي:

أ- العوامل الشخصية: تعد الخصائص الشخصية والجسمية والنفسية من العوامل المباشرة في التأثير على حالة العامل في عمله، إذ إن التوافق الجيد يحدث عندما يكون هناك توفيق بين متطلبات العمل وبين إمكانيات الفرد الجسمية، والذهنية، والشخصية، فكلما ازدادت درجة التوافق بين الطرفين ازدادت معها درجة تكيف الفرد ونجاحه المهني.

فالأمراض الجسدية والعاهات واضطراب الحواس وغيرها تقلل من درجة تفاعل العامل مع زملائه وتقاسمه الأدوار معهم، كما تزيد من حالات تأخره عن العمل وتغيبه مما يخفض من معدل أدائه، كما تعد أيضاً الخصائص النفسية والإضطربات الانفعالية كالقلق والانطواء والعدوان من العوامل المؤثرة بدرجة قوية على سيرورة حياة العامل في ميدان عمله، فقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن مشاعر الاكتئاب أدت إلى انخفاض كفاءة الممرضات المهنية وظهور مشكلات في علاقاتهن في العمل (بوعطيط، 2007).

ب- العوامل المرتبطة بالعمل: يعد وجود العوامل المادية والنفسية والاجتماعية المحيطة بالعامل في مجال عمله بالشكل الذي يضمن استمرار العمل في ظروف صحية تريحه وتساعده على أداء عمله وفق النظام المحدد؛ دافعاً قوياً للاهتمام بالعمل، والإخلاص والتثبت به، وقد يصل الأمر به إلى حد الإغفال للكثير من العوامل المحيطة كانخفاض الأجر، وعدم ملائمة التوقيت، في حين أن ظروف العمل القاهرة من تعب، وملل، ورتابة، وسوء العلاقات مع المسؤولين، والصراع مع الزملاء، وقلة الوسائل، وتسلط وصرامة التعليمات، كل هذا يؤدي بالعامل إلى الشعور بالاستياء نحو عمله، ويؤثر هذا على رضاه ثم على توافقه في العمل بشكل عام، الأمر الذي يدفعه إلى السعي نحو البحث عن عمل في مكان آخر(زروقي، 2015).

ج- العوامل الخارجية: يعد العامل قبل أن يكون عضو في مؤسسة عضواً في جماعات أخرى كثيرة ومختلفة يختلف مركزه فيها من جماعة لأخرى فهو المسؤول والمسيطر الذي يُعتمد عليه داخل الأسرة المتكونة من الزوج والأولاد، وهو داخل أسرته الكبيرة المكونة من الوالدين والأشقاء، بين السيطرة والخضوع بقدر ما يجمعه بهم من علاقات، وهو عضو كذلك في جماعات النادي، والمقهى، والأصدقاء وهو يتأثر بهم جميعا (الزبيدي، 2017).

فتوافق الفرد يرتبط بتوافقه مع كل هذه الجماعات لأنها تتداخل فيما بينها وترتبط ببعضها البعض، وينعكس هذا التوافق على مظاهر الحياة المختلفة، وبخاصة العمل، حيث وجد أن الكثير من المشاكل التي تواجه العمال في عملهم إنما هي حصيلة مشاكل أخرى خارج نطاق العمل. وهذا ما يؤكده باحثون آخرون حيث يرون أن مشاكل التوافق لا ترتبط بظروف العمل وحدها فحسب، بل يتأثر العمال بما في المنزل أثناء العمل كما يتأثرون في المنزل بما في العمل، ومن الصعب استبعاد التوافقات في العمل عن التوافقات خارج العمل (زروقي، 2015).

6. 3 .1.2 التوافق المهني لدى المعلمين

إن المعلمين كغيرهم من العاملين في المجالات المهنية الأخرى ولذلك فإن نجاحهم في عملهم بما يتضمن تحقيق الأهداف التي يسعون لتحقيقها يتطلب توافقاً مهنياً يضمن لهم الاخلاص في العمل، والشعور بالمسؤولية، ومواجة التحديات، ولهذا يعد التوافق المهني للمعلم شرطاً أساسياً في مهنة التعليم، فإذا افتقدناه في المعلمين، فإننا لا ننتظر منهم إرساء دعائم التوافق النفسي في التلاميذ.

ويرى حيموده(2005) أن ضمان تحقيق التوافق المهني بشكل عام يتطلب توفر مجموعة من الشروط على النحو الآتي:

شعور العامل بالرضا عن مستواه الاقتصادي، وشعوره بأن صاحب العمل يقدره ويهتم به، وإدراكه أن رؤساءه أو المشرفين عليه، يحرصون على مصالحه قدر حرصهم على مصالح العمل، وحبه لنوع العمل الذي يؤديه، وتوفر فرص الترقية في العمل، وتوفر فرص التدريب المهني في العمل، وتوفر فرص الاستفادة من أفكاره وآرائه الخاصة بالإنتاج وتحسينه، وشعوره بالأمن والاستقرار النفسي في العمل.

وهناك مجموعة من العلاقات في مجال العمل، يتيح توفرها للعامل الأمن النفسي والتوافق الصحيح مع أفراد المؤسسة وظروف العمل منها: علاقة العامل بعمله، علاقته بنظام المؤسسة، وعلاقته بالرؤساء، علاقة العامل بزملائه، وبظروف العمل.

ويعرض " ليتارت ليفي" كما جاء في حيمودة (2005) بعض العوامل التي يراها مهمة في تحقيق التوافق المهني:

1- أن يكون العمل مرغوباً ومتنوعاً.

2-أن يحتوي العمل على فرص التعلم المستمر.

3-أن يشترك العمال في صنع القرار.

4-أن يحتوي العمل على التدعيم الجماعي والمعرفة.

2.2 الدراسات السابقة

2.2.1 دراسات تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

الدراسات العربية:

هدفت **دراسة الفاخوري(2018)** التعرف إلى كل من درجة الضغوط النفسية، ودرجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي الطلبة المكفوفين في المحافظات الشمالية، والعلاقة بينهما، في ضوء بعض المتغيرات(المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، ومستوى الدخل، وحالة الرؤيا)، وقد تكونت عينة الدراسة من (56) معلماً ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة طورت الباحثة مقياسي الضغوط النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وقد أسفرت النتائج عن وجود درجة متوسطة من الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية، بالإضافة لوجود علاقة عكسية غير دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجة الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات المؤهل العلمي وسنوات الخبرة.

وسعت **دراسة قريطع (2017)** لمعرفة الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، وقد تكونت عينة الدراسة من (370) معلماً ومعلمة، اختيروا بشكل عشوائي من المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية في الأردن، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياسي الضغوط النفسية والرضا عن الحياة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين. كما أشارت إلى وجود فروق دالة

إحصائياً لصالح الذكور، ولصالح ذوي الخبرة القصيرة، كذلك أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة.

وسعت **دراسة رضوان (2016)** إلى تحديد مدى شيوع الضغوط النفسية لدى المعلمين، وعلاقتها بكل من المرونة النفسية ومهارة حل المشكلات، وقد تكونت عينة الدراسة من(300) معلماً ومعلمة من معلمي محافظة الظاهرة في سلطنة عمان، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لـ" كوهن وآخرون"، ومقياس المرونة النفسية لـ "سميث وآخرون"، ومقياس حل المشكلات، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه عكسية ودالة إحصائياً بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية.

وهدفت **دراسة الإيمان والطاهر(2016)** إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين الضغوط النفسية و المهنية، وبين اضطرابات الصوت عند عينة من المدرسين للمرحلة الأساسية والمتوسطة والثانوية بولاية الأغواط في الجزائر، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام أداتين للدراسة (مقياس الضغط النفسي والمهني ومقياس الاضطرابات الصوتية) من إعداد الباحثين. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والمهنية وبين الاضطرابات الصوتية لدى عينة من المدرسين، بينما وجدت فروق في درجات الاضطراب الصوتي تبعاً لاختلاف مستوى الضغوط النفسية و المهنية، والطور التعليمي لدى أفراد عينة الدراسة، كما أظهرت عدم وجود فروق في درجات الاضطراب الصوتي حسب متغير الجنس لدى العينة الكلية من المدرسين.

وسعت **دراسة قاطع(2016)** إلى التعرف إلى الضغوط النفسية لمعلمات رياض الأطفال وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لديهن، وقد تكونت عينة الدراسة من (150) معلمة تم اختيارهن

بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس ارتقاء النسق القيمي من إعداد(شامخ والحمداني) ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوىً عالٍ من الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

وهدفت **دراسة الأحسن(2015)** للتعرف إلى مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم في البليدة وتيبازه في الجزائر، والكشف عن المصادر المسببة لهذه الضغوط، بالإضافة إلى تحديد مستوى تقدير الذات الموجود لدى هذه الفئة من المعلمين والتعرف إلى طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري مصادر الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات. وقد تكونت عينة الدراسة من (115) معلماً ومعلمة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ضغوط مهنية مرتفعة لدى معلمي المرحلة الابتدائية، كذلك أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية وتقدير الذات.

وهدفت **دراسة الشابني(2015)** التعرف على الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة التغييرات في الجديدة في المنظومة التربوية، وتكونت العينة من (200) معلماً ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المقابلة المسجلة ومقياس الضغوط النفسية من إعدادها، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات الضغط النفسي بين المعلمين تبعاً لمتغير الجنس، والخبرة المهنية.

وهدفت **دراسة شحاته(2015)** التعرف على مستوى الضوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى المعلمين المتزوجين، والكشف عن علاقة الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (188) معلماً ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الضغوط

النفسية من إعدادها، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي، بالإضافة لعدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس.

وهدفت **دراسة صبيرة وكحيلة وناصر(2014)** إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية، ومعرفة الفروق على مقياسي الضغوط النفسية، والتوافق المهني، وفقاً لمتغير الجنس، وعدد سنوات الخبرة، وتكونت عينة الدراسة من (688) معلماً ومعلمة، اختيروا وفقاً لقانون ريتشارد جيجر لسحب العينات بدقة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثون مقياسي الضغوط النفسية والتوافق المهني من إعدادهما، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، بالإضافة لعدم وجود فروق على مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني وفقاً لمتغير الجنس وعدد سنوات الخبرة.

وسعت **دراسة محمد(2013)** إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية والترويحية، وإلى معرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية والتوافق المهني تبعاً لمتغير(ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية)، وتكونت عينة الدراسة من(304) معلماً ومعلمة، اختيروا بطريقة العينة العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياسي الضغوط النفسية، والتوافق المهني من إعداده، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الأفراد الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الترويحية، بالإضافة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية والتوافق المهني وفقاً لمتغير ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية.

وسعت **دراسة عباس(2010)** إلى الكشف عن واقع ضغوط العمل في المدارس المتوسطة في أسوان، وعلاقتها بالصلابة النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة المتوسطة، وتكونت عينة الدراسة من(200) معلماً ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث ثلاثة مقاييس للدراسة هي مقياس ضغوط النفسية، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس السلوك العدواني من إعداد الباحث، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من الصلابة النفسية وضغوط العمل والسلوك العدواني، بالإضافة لوجود فروق دالة إحصائياً على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح المعلمين الذكور.

وهدفت **دراسة حمايدة(2011)** إلى الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في الأردن والمشكلات الناجمة عنها وفقاً لبعض المتغيرات(الجنس، وعدد سنوات الخبرة، والمؤهل العلمي)، وتكونت عينة الدراسة من (574) معلماً ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس ضغوط العمل، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوىً مرتفع من ضغوط العمل عند المعلمين، بالإضافة لوجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وعدد سنوات الخبرة لصالح ذوي الخبرة المتوسطة، بالإضافة لعدم وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير المؤهل العلمي.

الدراسات الأجنبية:

وسعت **دراسة سينغ وكاتش (Sing & Katoch, 2017)** التعرف إلى مستويات الإجهاد المهني لمعلمي المدارس الثانوية في مقاطعة ماندي في الهند، وقد تكونت عينة الدراسة من (200) معلماً ومعلمة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد أظهرت نتائج الدراسة تنوع مستويات الإجهاد

الانفعالي لدى معلمي المدارس الثانوية مابين العالية والمتوسطة والمنخفضة، بالإضافة لوجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس.

وهدفت **دراسة غاندي (Gandhi, 2017)** إلى المقارنة بين الضغط الوظيفي للمعلمات العاملات في كليات البنجاب في ولاية راجستان في الهند، وقد تكونت العينة من (200) معلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مؤشر المقياس المهني المعد من قبل سرفتافا وسينغ (Srivastava & Singh, 1984)، وأسفرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في الضغط الوظيفي للمعلمات في كليات البنجاب بولاية راجستان.

وهدفت **دراسة جين وياغي وكومار (Jain& Tyagi& Kumar, 2015)** إلى الكشف عن العوامل النفسية والاجتماعية المؤدية للضغوطات النفسية وفقاً لبعض المتغيرات (الجنس، العمر، الكفاءة، وسنوات الخبرة) لدى المعلمين في ديلهي– الهند، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) معلماً ومعلمة، اختيروا بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة طورت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من خلال اطلاعها على مقاييس عالمية، وقد أسفرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ومتغير العمر لصالح الأقل عمراً، ومتغير الكفاءة لصالح الأقل كفاءة.

وسعت **دراسة ريدي وأنورادها(Reddy, Anuradha, 2013)** إلى دراسة مستوى الإجهاد المهني لمعلمي التعليم الثانوي العالي في مقاطعة فيلور في الهند، وقد تكونت عينة الدراسة من (376) معلماً ثانوياً، وأظهرت نتائج الدراسة أن 88% من معلمي المدارس الثانوية العليا يعانون من مستويات عالية من الإجهاد المهني، وتم اقتراح بعض التدابير التي يمكن أن تكون مفيدة

للتغلب على الإجهاد كتحسين احترام الذات، وبناء الثقة بالنفس، وممارسة اليوغا والتأمل، وممارسة الهوايات، وتطوير مهارات التواصل الفعال.

وهدفت **دراسة بورشانك (Bearschank, 2010)** للكشف عن مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في ويست كيب بجنوب إفريقيا، ومعرفة العلاقة بين الإجهاد المهني والرضا الوظيفي لدى المعلمين، وقد تكونت عينة الدراسة من (126) معلماً ومعلمة اختيروا بطريقة العينة العشوائية الطبقية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياسين هما (مقياس الإجهاد المهني، ومقياس الرضا الوظيفي)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أهم مصادر الضغوط النفسية هي الحفاظ على النظام داخل البيئة الصفية، وعدم احترام التوقيت المدرسي، والغياب المتكرر، والعلاقة مع الزملاء، ومستوى المعيشة ، بالإضافة لوجود علاقة إرتباطية بين الإجهاد االمهني وطريقة التعامل معه من قبل المعلمين و شعورهم بالرضى عن العمل.

2.2.2 دراسات تناولت الصمود النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات

الدراسات العربية:

هدفت **دراسة شراب(2018)** إلى معرفة مستوى كل من الصمود النفسي، وضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظات غزة وفقاً لبعض المتغيرات: النوع، ومسار الإعاقة، وقطاع العمل، وهدفت أيضاً إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي وضغوط العمل، حيث تكونت الدراسة من (97) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الصمود النفسي الذي أعده (Oshio, Kaneko Nagamine, & 2003

Nakay,) وتم تعريبه من قبل شاهين، وقد أظهرت نتائج الدراسة امتلاك عينة الدراسة مستوىً مرتفعاً من ضغوط العمل، بالإضافة لوجود علاقة ارتباطية عكسية وقوية بين الصمود النفسي وضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة.

وسعت **دراسة الرجيبي والشيخ (2017)** إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق المهني لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطة بسلطنة عمان، وتكونت عينة الدراسة من (300) معلماً ومعلمة اختيروا بطريقة العينة العشوائية الطبقية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس الصلابة النفسية والتوافق المهني من إعداد الباحث، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية ودالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتوافق المهني.

وهدفت **دراسة الشمري (2015)** إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين في التربية الخاصة بمنطقة حائل، وتكونت عينة الدراسة من (236) معلماً من معلمي التربية الخاصة تم إختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والرضا الوظيفي، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية لمتغير الخبرة، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً في الرضا الوظيفي لصالح مرتفعي الصلابة النفسية.

وهدفت **دراسة شاهين(2015)** للتعرف إلى طبيعة العلاقة بين التمكين النفسي والاحتراق النفسي المهني لدى معلمي التربية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (143) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة في القاهرة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين التمكين النفسي والاحتراق المهني لدى معلمي التربية الخاصة.

وهدفت **دراسة النجار والطلاع (2012)** التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق المهني تبعاً لبعض المتغيرات لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، وقد تكونت عينة الدراسة من(244) محاضراً ومحاضرة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية والتوافق المهني من إعدادهما، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتوافق المهني.

الدراسات الأجنبية:

وهدفت **دراسة بروسكيلي وكالتسي ولوماكو(Brouskeli, Kaltsi, Loumakou,2018)** إلى التحقق من مرونة المعلمين الثانويين اليونانيين ورفاهم المهني، وكشفت دور الخصائص الديمغرافية للمشاركين وقدرة المعلم على الرفاه، وتكونت العينة من (200) معلم للمرحلة الثانوية حيث وقع الاختيار عليهم من خمسة عشره مدرسة ثانوية في اليونان، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس المرونة من إعداد (Wagnild& Young, 1993)، وأظهرت النتائج أن مستوى التحضر في المدرسة يؤثر في القدرة على الصمود، بالإضافة لوجود علاقة إيجابية بين المرونة والرفاه المهني للمعلمين، بينما وجدت علاقة ارتباطية بين قدرة المعلم على التكيف ومستوى التحضر العالي للمدرسين.

وهدفت **دراسة غيتس (Gates, 2018)** للمقارنة بين العوامل التي تقوي المرونة النفسية لدى المعلمين، وقد تكونت عينة الدراسة من (161) معلماً ومعلمة لجميع المراحل العمرية، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث أداة الدراسة لقياس مدى وجود عوامل الوقاية لدى المعلمين، وتمثلت في: الأهداف والتوقعات، والتغذية النفسية والدعم المعنوي، والتواصل الايجابي، والمساهمة

الإيجابية، الخبرة الحياتية، والحدود واضحة المعالم، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر العوامل المؤثرة بالمرونة النفسية هما الدعم النفسي والخبرات الحياتية.

وهدفت **دراسة استاجيا ورحيمي (Estajia& Rahimi, 2014)** إلى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين وفقاً لبعض المتغيرات(كالجنس، والسنوات الخبرة) في مدينة طهران، وتكونت عينة الدراسة من (40) معلماً ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس المرونة النفسية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس وعدد سنوات الخبرة.

وهدفت **دراسة نديم وبهات(Nadeem, Bhat 2014)** لمعرفة مستوى التكيف النفسي لدى المعلمين وفقاً لبعض المتغيرات(الجنس، والخلفية الاقليمية والسكانية)، وتكونت العينة من(100) معلماً ومعلمة من مدارس المرحلة الثانوية في إقليم بولواما في كشمير، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس بيل لقياس المرونة النفسية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والخلفية السكانية لصالح الريفيين.

2.2. 3 دراسات تناولت التوافق المهني وعلاقتها ببعض المتغيرات

الدراسات العربية

هدفت **دراسة شموري(2017)** التعرف على العلاقة بين القلق والتوافق المهني لدى معلمي في المرحلة الابتدائية ببلدية مقرة ولاية المسيلة، وكذلك معرفة ما إذا كانت توجد فروق في متوسطات استجابة أفراد العينة على مقياسي القلق والتوافق المهني تبعاً للمتغيرات التالية(الجنس،

وعدد سنوات الخبرة، وتكونت عينة الدراسة من (40) معلماً ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياسي (مقياس القلق لسبيلبرجر و لوسان وقوزسون، مقياس التوافق المهني لهدى سلام) وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس التوافق تعزى لمتغير الجنس والعدد سنوات الخبرة، بالإضافة لوجود علاقة ارتباطية سالبة بين القلق والتوافق المهني.

وسعت **دراسة بن غربال(2015)** الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الذكاء العاطفي والتوافق المهني لدى أساتذة جامعة خيضرة بسكره، ومعرفة العلاقة بين المتغيرين في ضوء بعض المتغيرات(الجنس، والتخصص العلمي، والخبرة المهنية)، وقد تكونت عينة الدراسة من (150) معلماً، ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الذكاء العاطفي من إعداد عثمان ورزق، ومقياس التوافق المهني من إعداد الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي والتوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين.

كما **هدفت دراسة حجازي(2013)** التعرف إلى فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، وتكونت عينة الدراسة من (120) معلمة من معلمات غرف المصادر، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس للدراسة(مقياس فاعلية الذات، ومقياس التوافق المهني، ومقياس جودة الأداء) من إعداد الباحثة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية بين فاعلية الذات والتوافق المهني.

وهدفت **دارسة أبو مسلم والموافي وعبد الحميد(2012)** التعرف إلى مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم، وتكونت عينة الدارسة من (271) معلماً ومعلمة، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحثون مقياسين (مقياس مهارات إدارة الذات، ومقياس التوافق المهني) من

إعدادهم، وقد أظهرت نتائج الدراسة عن جود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارات إدارة الذات والتوافق المهني.

وهدفت **دراسة الفحجان(2010)** إلى التعرف على مستوى كل من التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظات غزة تبعاً لبعض المتغيرات(الجنس، وسنوات الخبرة)، وتكونت عينة الدراسة من (287) معلماً ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث ثلاثة مقاييس(مقياس التوافق المهني، ومقياس المسؤولية الاجتماعية، ومقياس مرونة الأنا)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متوسط من التوافق المهني لدى المعلمين، كذلك أوضحت النتائج وجود علاقة طردية إيجابية قوية بين مرونة الأنا والتوافق المهني، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التوافق المهني تعزى لمتغير (الجنس، وسنوات الخبرة).

وسعت **دراسة عطا الله(2009)** إلى التعرف على العلاقة بين البرامج التدريبية والتوافق المهني وأبعاده الفرعية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في ولاية الخرطوم، وقد تكونت عينة الدراسة من(82) معلماً ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس التوافق المهني من إعداده، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة طردية بين التدريب والتوافق المهني.

الدراسات الأجنبية

وسعت **دراسة شارما وجوديال(Sharma & Godiyal, 2015)** إلى التعرف على مستوى التوافق المهني لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية والخاصة بالهند، وإلى معرفة الفروق في مستوى التوافق المهني تبعاً لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من(116) معلماً ومعلمة، وقد

أسفرت نتائج الدراسة عن تساوي مستويات التوافق المهني بين معلمي المدارس الخاصة والحكومية، بالإضافة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق المهني وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

من خلال إطلاع الباحثة على عدد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية، والصمود النفسي، والتوافق المهني، والعلاقة بينهما، تم التوصل لمؤشرات عامة أفادت الباحثة في إعدادها الدراسة الحالية، من حيث منهج الدراسة المتبع، وأدوات الدراسة، وكيفية تفسير النتائج التي تم التوصل اليها في ضوء نتائج الدراسات السابقة وسيتم استعراض ما تم ملاحظته على الدراسات السابقة فيما يلي:

من حيث الهدف بحثت العديد من الدراسات موضوع الضغوط النفسية، كدراسة قريطع(2017)، ودراسة رضوان(2016)، ودراسة الإيمان والطاهر(2016)، ودراسة غيتس(Gates, 2018)، ودراسة غاندي(Gandhi, 2017)، ودراسة ريدي وأنواردها(Reddy & Anuradha, 2013)، ودراسة بورشانك(Bearschank, 2010)، ودراسة جين وكومار(Jain & komar, 2015)، ودراسة سينغ وكوتش(Sing & Katoch, 2017)، فقد تناولت هذه الدراسات عينات مختلفة من المعلمين ما بين معلمي المرحلة الابتدائية والثانوبة ورياض الأطفال، عدا دراسة الفاخوري(2018)، ودراسة شراب(2015) فقد تناولت الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة والمكفوفين.

بالمقابل تناولت العديد من الدراسات العربية والاجنبية موضوع الصمود النفسي كدراسة برسكيلي وكالتسي ولوماكو(Brouskeli& Kalts & Loumakou, 2018)، ودراسة استاجيا ورحيمي(Estajia & Rahimi, 2014)، ودراسة نديم وبهات (Nadeem & Bahat, 2014)

بينما تناولت دراسة شموري(2017)، ودراسة صبيرة وكحيلة وناصر(2014)، ودراسة حجازي(2013)، ودراسة محمد(2013)، ودراسة أبو مسلم والموافي وعبد الحميد(2012)، ودراسة الفحجان(2010)، ودراسة شارما وجوديال (Sharma & Godiyal, 2015) موضوع التوافق المهني لدى المعلمين.

وتناولت كل من دراسة الرجيبي والشيخ(2014)، ودراسة الشمري(2015)، العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق المهني.

ومن حيث موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة تعد الدراسة الحالية إضافة للدراسات السابقة، وترى الباحثة أن أغلب الدراسات تناولت الضغوط النفسية والصمود النفسي والتوافق المهني عند المعلمين في المراحل المختلقة ومعلمي التربية الخاصة، إلا أن الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية تختلف عن غيرها لوقوعها تحت وطأة الاحتلال التي ينغص عليها الحياة ويزيد من حدة الضغوط النفسية التي تقع على المعلمين حيث لا توجد دراسات على حد علم الباحثة طبقت على هذه الفئة المستهدفة على معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل .

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الجوانب التالية:

- ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في اختيار المنهج المناسب.

- أتاحت الدراسات السابقة للباحثة طريقة وضع الإطار النظري وكيفية ذلك.

- ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في تطوير مقاييس الدراسة (مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الصمود النفسي، ومقياس التوافق المهني)، بالإعتماد على المقاييس الواردة في الدراسات السابقة.

– الإستفادة في تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة، في ضوء نتائج تلك الدراسات .

– تزويد الباحثة بالمصادر والمراجع المهمة استفادت منها الباحثة في مجال الدراسة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

3.3 أدوات الدراسة

4.3 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

5.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

6.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

7.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت في هذه الدراسة، تضمنت تحديد منهجية الدراسة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

1.3 منهجية الدراسة

انطلاقاً من طبيعة الدراسة والمعلومات المراد الحصول عليها، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كمياً، كما أن المنهج الوصفي الارتباطي يدرس العلاقة بين المتغيرات، ويصف درجة العلاقة بين هذه المتغيرات وصفاً كمياً، وذلك باستخدام مقاييس كمية، لهذا فقد يُعَدّ المنهج الوصفي الارتباطي هو الأنسب لهذه الدراسة ويحقق أهدافها بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية.

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي المدارس الحكومية في البلدة القديمة في الخليل، حيث بلغ عددهم (290) معلماً ومعلمة توزعوا على (19) مدرسة حكومية.

والجدول (1.3) يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس.

جدول(1.3) يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس.

الجنس	العدد	النسبة
الذكور	142	48.9
الإناث	148	51.1
المجموع	290	%100

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الكلية من (174) معلماً ومعلمة، اختيروا بطريقة العينة العشوائية الطبقية حسب متغير الجنس، وقد بلغت نسبة العينة من المجتمع (60%) تقريباً من المجتمع الأصلي. وقد تم توزيع (174) نسخة من أدوات الدراسة على مجتمع الدراسة، وتم استعادة (169) نسخة صالحة منها فقط، والجدول (2.3) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيراتها.

جدول (2.3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة المستقلة

المتغير	الفئات	العدد	النسبة	الفاقد
الجنس	**ذكر**	84	49.7	
	أنثى	85	50.3	
	المجموع	169	100.0	
المؤهل العلمي	**بكالوريوس فأقل**	154	92.9	
	ماجستير فأعلى	13	7.1	2
	المجموع	167	100.0	
الخبرة	**أقل من أربع سنوات**	25	12.4	
	من 4 – أقل من 8 سنوات	21	13.6	
	من 8 سنوات إلى 10 سنوات	25	18.3	1
	أكثر من 10سنوات	97	55.6	
	المجموع	168	100.0	
عبور الحاجز	**يتم المرور عبر الحاجز**	67	34.9	
	لا يتم المرور عبر الحاجز	100	65.1	2
	المجموع	167	100.0	

3.3 أدوات الدراسة

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيقاً للأهداف المرجوة منها، قامت الباحثة بتطوير ثلاثة مقاييس وهي: مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الصمود النفسي، ومقياس التوافق المهني، وذلك بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة في هذا المجال، وفيما يلي توضيح لإجراءات إعداد أدوات الدراسة:

أولا مقياس الضغوط النفسية:

طورت الباحثة مقياس الضغوط النفسية من خلال الاطلاع على الأدب النظري، والدراسات السابقة، كدراسة عوض(2014)، ودراسة المعمرية (2014)، ودراسة فرج والشكري(2009)، ودراسة أبو مصطفى والزين (2009)، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (35) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: الحواجز ونقاط التفتيش، والطلبة، والإدارة المدرسية.

1.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

أ) صدق المقياس :

استخدمت الباحثة نوعين من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري Validity Face

من أجل التحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، ومناهج وطرق تدريس، وقد بلغ عددهم (9) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ج)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (35) فقرة، موزعة على ثلاثة مجالات، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، حيث تم إلغاء فقرتين من المقياس وبالتالي أصبح عدد فقرات المقياس (33) فقرة، كما هو مبين في الملحق(ب).

ثانياً: صدق البناء Construct Validity

للتحقق من صدق المقياس وثباته تم تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (44) معلماً ومعلمة من معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل، من خارج عينة الدراسة الأصلية ، واستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقد لوحظ من البيانات الواردة في الملحق (خ) أن معاملات ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (0.167- 0.752)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً.

ب) ثبات مقياس الضغوط النفسية:

استناداً إلى بيانات العينة الإستطلاعية استخدمت الباحثة من أجل فحص ثبات أداة الدراسة معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على المقياس ككل، وعلى كل بعد على حده كما في الجدول الآتي:

جدول (3.3) يوضح عدد الفقرات وقيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الحواجز ونقاط التفتيش	12	0.82
الطلبة	8	0.80
الإدارة المدرسية	13	0.96
الدرجة الكلية	33	0.91

يتضح من الجدول (3.3) أن قيم معاملات ثبات كرونباخ ألفا لمجالات أداة الدراسة تراوحت بين (0.82_0.96)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (0.91)، وتعتبر هذه القيمة مرتفعة وملائمة لأغراض الدراسة .

ثانياً: مقياس الصمود النفسي

طورت الباحثة مقياس الصمود النفسي من خلال الاطلاع على الأدب النظري، والدراسات السابقة، والمقاييس الخاصة بالصمود النفسي كدراسة حلوم(2016)، ودراسة عاشور(2017)، ودراسة الرجيبي والشيخ (2017)، ودراسة مخيمر(2002)، ودراسة الشمري(2015)، ودراسة البيرقدار(2011)، ودراسة أوشيو وآخرون(Oshio & Caneko, 2003) إذ قامت ببناء مقياس للصمود النفسي، وتكون المقياس في صورته الأولية من (20) فقرة.

2.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي

أ) صدق المقياس :

استخدمت الباحثة نوعين من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري Validity Face

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الصمود النفسي، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، ومناهج وطرق تدريس، وقد بلغ عددهم (9) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ج)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (20) فقرة، وفقاً لأراء المحكمين لم يتم تعديل صياغة أي فقرة من فقرات المقياس.

ثانياً: صدق البناء Construct Validity

للتحقق من صدق بناء المقياس أو ما يطلق علية أحياناً بصدق الاتساق الداخلي، استخّدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس(الصمود النفسي)، بعد أن طبق على العينة الاستطلاعية.

وقد تبين أن معاملات ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (0.243− 0.570)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً ماعدا الفقرة رقم (18) حيث تم حذفها من المقياس، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (19) فقرة فقط.

ب) ثبات مقياس الصمود النفسي

للتحقق من ثبات مقياس الصمود النفسي، فقد استخدمت الباحثة معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، وقد بلغ معامل ثبات المقياس (0.62) وهي قيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي.

ثالثاً:مقياس التوافق المهني

طورت الباحثة مقياس التوافق المهني من خلال الاطلاع على الأدب النظري، والدراسات السابقة، والمقاييس الخاصة بالتوافق المهني كدراسة الرواحية(2016)، ومقياس السبيعي(2016)، ودراسة زروقي(2015)، ودراسة ياسين وطه(2014)، وتكون المقياس بصورته الأولية من (20) فقرة.

3.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق المهني

أ) صدق المقياس :

استخرجت الباحثة نوعين من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري Validity Face

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس التوافق المهني، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس،ومناهج وطرق تدريس، وقد بلغ عددهم (9) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ج)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (19) فقرة.

وبناءً على ملاحظات المحكمين وآرائهم أجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة ثمان فقرات استناداً إلى ملاحظات المحكمين، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (19) فقرة، كما هو مبين في الملحق (ت) .

ثانياً: صدق البناء Construct Validity

للتحقق من صدق البناء أو ما يطلق عليه أحياناً بصدق الاتساق الداخلي، تم احتساب معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس التوافق المهني.

وقد لوحظ من البيانات الواردة في ملحق (خ) أن معاملات ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (0.177- 6.32)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، باستثناء الفقرات (11، 17) إذ كانت معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية منخفضة وغير دالة

إحصائياً وتم حذفها وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (17) فقرة، جميعها إيجابية ما عدا الفقرتين الثالثة والثالثة عشره فهي سلبية.

ب) ثبات مقياس التوافق المهني

للتحقق من ثبات مقياس التوافق المهني، فقد استخدمت الباحثه معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، وقد بلغ قيمة معامل الثبات (0.80) وهي قيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي.

4.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أ- **المتغيرات المستقلة:** الضغوط النفسية

ب- **المتغيرات المعدلة :**

1.الجنس : وله مستويان: 1. ذكر 2. أنثى .

2.المؤهل العلمي: وله مستويان:1.(بكالوريوس فأقل) 2 .(ماجستير فأعلى) .

3.الخبرة: وله أربع مستويات: 1. أقل من أربع سنوات 2. من4 _ أقل من 8 سنوات.

3. من8 سنوات الى10سنوات. 4. أكثرمن10سنوات .

4. عبور الحاجز: وله مستويان: 1. يتم المرور عبر الحاجز 2. لا يتم المرور عبر الحاجز .

ج- المتغيرات التابعة:

1. الصمود النفسي 2. التوافق المهني

5.3 إجراءات الدراسة :

اتبعت الباحثة في تنفيذ الدراسة عدداً من الخطوات على النحو الآتي :

- إعداد أدوات الدراسة بصورتها الأولية، وعرضها على المحكمين والتأكد من دلالات صدقها وثباتها.
- توجيه كتاب رسمي من قسم الدراسات والبحث العلمي في جامعة القدس المفتوحة لمدير التربية والتعليم في محافظة الخليل للسماح للباحثة بتوزيع الاستبانة على المعلمين والمعلمات في مدارس البلدة القديمة في الخليل .
- توجيه كتاب رسمي من مدير التربية والتعليم إلى مدارس البلدة القديمة في الخليل لتسهيل مهمة توزيع الاستبانات.
- تطبيق أدوات الدراسة على العينة، والطلب منهم الإجابة عن فقرات أدوات الدراسة بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجابتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
- استغرق جمع البيانات جميعها فترة تتراوح ما بين (16/11/2018) إلى (27/12/2018)

- إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث استخدم برامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب .

6.3 المعالجات الإحصائية :

من أجل معالجة البيانات إحصائياً استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)لفحص الثبات .
3. اختبار معامل ارتباط بيرسون(Person Correlation) لفحص صدق البناء، وفحص العلاقة بين الضغوط النفسية والصمود النفسي والتوافق المهني .
4. استخدم اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين(Independent Samples t-test)، لفحص الفرضيات المتعلقة بالمتغيرات المستقلة ذات المستويين الجنس والمؤهل العلمي و طريقة الوصول للمدرسة.
5. تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لفحص الفرضيات المتعلقة بمتغير سنوات الخبرة.
6. اختبار(LSD) لفحص اتجاهات الفروق.

7. تم تفسير النتائج بناء على المقياس الآتي:

2.33 فما دون ضعيفة، و2.34 – 3.67 متوسطة، و3.68 فأعلى عالية.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

1.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الأول

2.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الثاني

3.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الثالث

4.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الرابع

5.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الخامس

6.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة السادس

7.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة السابع

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضيتها التي تم طرحها، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، حيث عرضت في ضوء أسئلتها، ويتمثل ذلك في عرض نص السؤال، كما عرضت في ضوء فرضيتها ويتمثل ذلك في عرض نص الفرضية، يلي ذلك مباشرة الإشارة إلى نوع المعالجات الإحصائية المستخدمة، ثم جدولة البيانات، ووضعها تحت عناوين مناسبة، يلي ذلك تعليقات على أبرز النتائج المستخلصة، وهكذا يتم عرض النتائج المرتبطة بكل سؤال وفرضية على حدة.

1.4 نتائج الإجابة عن أسئلة الدراسة

1.1.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الأول:" ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل "؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل، ومن ثم رتبت تنازلياً وفقاً للمتوسطات الحسابية لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط وللمقياس ككل، والجدول (1.4) يوضح ذلك.

جدول (1.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	1	**الحواجز و نقاط التفتيش**	4.31	0.30	**عالية**
2	2	**الطلبة**	3.72	0.65	**عالية**
3	3	**الإدارة**	2.44	0.97	**متوسطة**
الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية			**3.43**	**0.518**	**متوسطة**

يتضح من الجدول (1.4) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الضغوط النفسية تراوحت ما بين (2.44–4.31)، وجاء بعد "الحواجز ونقاط التفتيش" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (4.31) وبدرجة عالية، وجاء بعد الطلبة في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (3.72) وبدرجة عالية، بينما جاء بعد " الإدارة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.44) وبدرجة متوسطة، أما المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية ككل فقد بلغ (3.43) وبدرجة متوسطة .

ولمزيد من التفاصيل حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات، كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية كل على حدة، وعلى النحو الآتي:

1. الحواجز ونقاط التفتيش

جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات بعد الحواجز و نقاط التفتيش مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	3	يتولد لدي شعور بالتشاؤم عندما أرى معاناة الطلبة على الحواجز	4.63	0.58	**عالية**
2	11	أشعر بأنني أسير في سجن كبير في وطني	4.56	0.60	**عالية**
3	4	أشعر بالذل والإهانة كلما ارى تحكم الجنود بحريتي أثناء توجهي للمدرسة	4.54	0.74	**عالية**
4	10	أشعر بأن حياتي مهددة في كل لحظة بسبب الاجراءات الأمنية الاسرائيلية على الحواجز	4.52	0.70	**عالية**
5	1	أشعر بالضيق عند اقترابي من الحواجز ونقاط المراقبة العسكرية	4.50	0.69	**عالية**
6	8	تراودني مشاعر الغضب نتيجة لممارسات المستوطنين في طريقي للمدرسة	4.50	0.73	**عالية**
7	5	أشعر بأن لاحول ولا قوة لي بسبب الاهانات من الجنود والمستوطنين عند الحواجز	4.50	0.68	**عالية**
8	2	ينتابني شعور بفقد الإنسانية عند انتظاري على الحواجز العسكرية	4.41	0.74	**عالية**
9	9	ينتابني احساس بالغربة في وطني أثناء انتظاري لعبور الحواجز ونقاط التفتيش	4.30	0.92	**عالية**
10	7	ينتابني شعور بالقلق خوفاً من تأخري عن موعد الدوام في المدرسة	4.27	0.79	**عالية**
11	6	أفتقد دافعيتي للعمل بسبب الانتظار على الحواجز العسكرية	3.67	1.17	**متوسطة**
12	12	أفضل العمل في مدارس خارج البلدة القديمة بسبب ما اتعرض له من معاناة	3.26	1.37	**متوسطة**
		الدرجة الكلية لبعد الحواجز ونقاط التفتيش	**4.31**	**0.48**	**عالية**

يتضح من الجدول (2.4) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على بعد الحواجز ونقاط التفتيش تراوحت ما بين (3.26–4.63)، وجاءت فقرة "يتولد لدي شعور بالتشاؤم

عندما أرى معاناة الطلبة على الحواجز" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (4.63) وبدرجة عالية، بينما جاءت فقرة "أفضل العمل في مدارس خارج البلدة القديمة بسبب ما أتعرض له من معاناة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.26) وبدرجة متوسطة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على فقرات بعد الحواجز و نقاط التفتيش(4.31) وبدرجة عالية.

2. الطلبة

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات بعد الطلبة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	14	أشعر بالضيق بسبب إهمال الطلبة لواجباتهم الدراسية	4.44	0.62	**عالية**
2	13	أنزعج من السلوكات العدوانية للطلبة داخل الصفوف	4.28	0.76	**عالية**
3	15	أشعر بالتوتر من كثرة شكاوي الطلبة ضد بعضهم البعض	4.02	0.85	**عالية**
4	16	كثيراً ما أشعر بالإجهاد حينما أعمل على حل مشكلات الطلبة	3.90	0.99	**عالية**
5	20	أشعر بخيبة أمل من الطلبة لعدم احترامهم لأنظمة المدرسة	3.78	0.96	**عالية**
6	17	أفقد أعصابي أحياناً عندما لا يستجيب الطلبة لتوجيهاتي في الصف	3.21	1.20	**متوسطة**
7	18	أشعر بان جهودي في التعليم تذهب سدىً مع الطلبة	3.12	1.27	**متوسطة**
8	19	أفتقد الدافعية للعمل عندما أرى نتائج طلابي المتدنية في الامتحانات	3.01	1.18	**متوسطة**
		الدرجة الكلية لبعد الطلبة	**3.72**	**0.649**	**عالية**

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن بعد الطلبة تراوحت ما بين (3.01–4.44)، وجاءت فقرة "أشعر بالضيق بسبب إهمال الطلبة لواجباتهم الدراسية " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (4.44) وبدرجة عالية، بينما جاءت فقرة "أفتقد الدافعية للعمل عندما أرى نتائج طلابي المتدنية في الامتحانات " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط

حسابي بلغ (3.01) وبدرجة متوسطة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على فقرات بعد الطلبة (3.72) وبدرجة عالية.

3.الإدارة المدرسية

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات بعد الإدارة المدرسية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	21	أعاني من كثرة التكليفات التي يطلبها مدير المدرسة	2.86	1.16	**متوسطة**
2	25	ينتابني شعور بالغضب نتيجة لانتقادات مدير المدرسة لي أمام الزملاء	2.54	1.28	**متوسطة**
3	26	استهجن انفراد مدير المدرسة في اتخاذ القرارات المتعلقة بمشكلات المدرسة	2.50	1.15	**متوسطة**
4	24	أشعر بالإحباط لعدم تقدير مدير المدرسة لجهودي	2.48	1.17	**متوسطة**
5	30	يشعرني افتقار مدير المدرسة للمرونة في التعامل مع المواقف الطارئة باللامبالاة	2.43	1.13	**متوسطة**
6	31	أشعر بالضيق نتيجة للامبالاة التي يبديها مدير المدرسة في التعامل مع المشكلات المدرسية	2.43	1.17	**متوسطة**
7	33	أشعر بالقلق من إهمال مدير المدرسة للمناخ النفسي والاجتماعي	2.41	1.15	**متوسطة**
8	29	يشعرني تجاهل مدير المدرسة لدور اولياء امور الطلبة بالضيق	2.39	1.17	**متوسطة**
9	23	أتضايق من ممارسات مدير المدرسة لعدم مراعاته ظروف عمل المعلمين	2.39	1.16	**متوسطة**
10	27	اعاني من عدم تقبل مدير المدرسة لمقترحاتي وتوصياتي	2.39	1.16	**منخفضة**
11	28	يشعرني التمييز بين الزملاء من قبل مدير المدرسة بخيبة أمل	2.35	1.18	**متوسطة**
12	22	أجد صعوبة في التعامل مع مدير المدرسة بسبب إصراره على الامتثال لأوامره	2.34	1.12	**منخفضة**
13	32	أشعر بالضيق نتيجة لتدخلات مدير المدرسة في ممارستي الصفية	2.25	1.13	**منخفضة**
		الدرجة الكلية لبعد الإدارة المدرسية	**2.44**	**0.98**	**متوسطة**

يتضح من الجدول (4.4) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على بعد الإدارة المدرسية تراوحت ما بين (.252 –2.86)، وجاءت فقرة "أعاني من كثرة التكليفات التي يطلبها مدير المدرسة " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (2.86) وبدرجة متوسطة، بينما جاءت

فقرة "أشعر بالضيق نتيجة لتدخلات مدير المدرسة في ممارستي الصفية " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.24) وبدرجة منخفضة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على بعد الإدارة المدرسية(2.44) وبدرجة متوسطة.

2.1.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الثاني: "هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل وفقاً لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات الخبرة، وعبور الحاجز"؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني تم اختبار الفرضيات التالية:

1.2 .1.4 نتائج اختبار الفرضية الأولى: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل تعزى لمتغير الجنس ".

ومن أجل اختبار الفرضية تم، استخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين(Independent Samples t-test)، و الجدول التالي (5.4) يبين ذلك:

الجدول (5.4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي **مدارس البلدة القديمة في الخليل وفقا لمتغير الجنس.**

مجالات مقياس الضغوط النفسية	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الحواجز ونقاط التفتيش	**ذكر**	84	4.40	0.47	2.59	*0.01
	أنثى	85	4.21	0.48		
الطلبة	**ذكر**	84	3.78	0.63	1.03	0.31
	أنثى	85	3.68	0.66		
الإدارة المدرسية	**ذكر**	84	2.68	1. 03	3.20	*0.00
	أنثى	85	2.21	0.87		
الكلي	**ذكر**	84	3.57	0.52	3.66	*0.00
	أنثى	85	3.30	0.47		

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

يبين الجدول(5.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على أبعاد المقياس ككل كانت أقل من مستوى الدلالة المحدد للدراسة($\alpha \leq 0.05$) حيث بلغت (0.00) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي استجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الكلي للمقياس، كما يبين قيمة مستوى الدلالة المحسوب على أبعاد الحواجز ونقاط التفتيش والإدارة المدرسية حيث كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي وجود فروق في الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز ونقاط التفتيش والإدارة المدرسية تعزى لمتغير الجنس، كما يبين أن مستوى الدلالة المحسوب على بعد الطلبة كانت أعلى من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) حيث بلغت(0.31) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد الطلبة وفقاً لمتغير الجنس.

1.4. 2.2 نتائج اختبار الفرضية الثانية: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل تعزى لمتغير المؤهل العلمي ".

ومــن أجــل اختبــار صــحة هــذه الفرضــية تــم، اســتخدام اختبــار(ت) لمجمــوعتين مستقلتين(Independent Samples t-test)، و الجدول التالي(6.4) يبين ذلك:

الجدول (6.4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل وفقا لمتغير المؤهل العلمي

ابعاد مقياس الضغوط النفسية	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الحواجز ونقاط التفتيش	بكالوريوس فأقل	154	4.31	0.47	0.93	0.35
	ماجستير فأعلى	13	4.19	0.68		
الطلبة	بكالوريوس فأقل	154	3.72	0.65	-1.47	0.14
	ماجستير فأعلى	13	4.00	0.49		
الإدارة المدرسية	بكالوريوس فأقل	154	2.45	0.98	0.35	0.97
	ماجستير فأعلى	13	2.44	1.00		
الكلي	بكالوريوس فأقل	154	3.44	0.2	-1.3	0.92
	ماجستير فأعلى	13	3.45	0.45		

يتضح من الجدول(6.4) أن قيمة الدلالة المحسوبة على البعد الكلي والأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الكلي و الأبعاد الفرعية(الحواجز ونقاط التفتيش، والطلبة، والإدارة المدرسية) تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

3.2 .1.4 نتائج اختبار الفرضية الثالثة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة ".

لاختبار صحة هذه الفرضية، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا لمتغير عدد سنوات الخبرة، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق وفقا لمتغير الخبرة. والجدولان (7.4) و(8.4) يوضحان ذلك:

جدول (7.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي **مدارس البلدة القديمة في الخليل وفقا لمتغير عدد سنوات الخبرة**

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الحواجز ونقاط التفتيش	**اقل من أربع سنوات**	25	4.37	0.36
	4 – اقل من8سنوات	21	4.59	0.32
	8 – 10 سنوات	25	4.29	0.66
	أكثر من 10سنوات	97	4.23	0.47
الطلبة	**اقل من أربع سنوات**	25	3.73	0.64
	4 –اقل من8 سنوات	21	3.86	0.63
	8 سنوات إلى 10 سنوات	25	3.72	0.71
	أكثر من 10 سنوات	97	3.72	0.64
الإدارة المدرسية	**اقل من4 سنوات**	25	2.47	1.14
	4 –اقل من8 سنوات	21	2.70	1.07
	8 – 10 سنوات	25	2.41	0.93
	أكثر من 10سنوات	97	3.39	0.92
الكلي	**اقل من أربع سنوات**	25	3.47	0.54
	4 –اقل من8 سنوات	21	3.67	0.55
	من 8 – 10 سنوات	25	3.40	0.55
	أكثر من 10سنوات	97	3.39	0.47

يتضح من خلال الجدول (7.4) وجود فروق ظاهرة بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة، ومن أجل

معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)،والجدول (8.4) يوضح ذلك:

جدول (8.4): نتائج تحليل التباين الأحادي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي **مدارس البلدة القديمة في الخليل وفقا لمتغير سنوات الخبرة**

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط الانحراف	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الحواجز ونقاط التفتيش	بين المجموعات	2.306	3	0.769	3.429	*0.018
	داخل المجموعات	36.754	164	0.224		
	المجموع	39.060	167			
الطلبة	بين المجموعات	0.378	3	0.126	0.300	0.83
	داخل المجموعات	68.973	164	0.420		
	المجموع	69.351	167			
الإدارة المدرسية	بين المجموعات	1.570	3	0.523	0.549	0.65
	داخل المجموعات	156.331	164	0.953		
	المجموع	156.901	167			
الكلي	بين المجموعات	1.396	3	0.465	1.823	0.145
	داخل المجموعات	41.585	164	0.255		
	المجموع	43.254	167			

يتضح من الجدول (8.4) أن مستوى الدلالة المحسوبة على البعد الكلي كانت أعلى من مستوى الدلالة المحدد للدراسة($\alpha \leq 0.05$) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الضغوط النفسية ككل لدى معلمي البلدة القديمة في الخليل تعزى لمتغير سنوات الخبرة، كما يبين أن مستوى الدلالة المحسوبة على بعدي الطلبة والإدارة المدرسية كل على حدة كانت أعلى من مستوى الدلالة المحدد للدراسة($\alpha \leq 0.05$) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة

في الخليل على بعدي الطلبة والإدارة المدرسية، فيما تبين أن مستوى الدلالة المحسوبة على بعد الحواجز ونقاط التفتيش كانت أقل من مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل على بعد الحواجز ونقاط التفتيش، ولمعرفة اتجاهات دلالة الفروق تم استخدام اختبار(LSD) والجدول التالي (9.4) يوضح ذلك:

جدول (9.4): نتائج اختبار (LSD) لمعرفة اتجاهات دلالة الفروق وفقاً لبعد الحواجز ونقاط التفتيش

المتغير الحواجز ونقاط التفتيش	اقل من4 سنوات	4- اقل من8 سنوات	8-10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
اقل من4 سنوات	_____	_____	_____	_____
4- اقل من8 سنوات	_____	_____	0.31	0.002
8-10 سنوات	_____	0.031	_____	_____
أكثر من 10 سنوات	_____	0.002	_____	_____

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

يتضح من الجدول(9.4) أن هناك فروقاً بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل على بعد الحواجز ونقاط التفتيش لصالح ذوي الخبرة من (4- اقل من8 سنوات) بالمقارنة مع ذوي الخبرة من الفئتين الثالثة والرابعة.

4.2 .1.4 نتائج اختبار الفرضية الرابعة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل تعزى لمتغير عبور الحاجز ".

ومن أجل اختبار صحة هذه الفرضية، تم استخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين(Independent Samples t-test)، و الجدول (10.4) يبين ذلك:

الجدول (10.4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي

مدارس البلدة القديمة في الخليل وفقا لمتغير عبور الحواجز.

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	عبور الحواجز	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الحواجز ونقاط التفتيش	**يعبر**	67	4.38	0.45	1.566	0.119
	لا يعبر	100	4.26	0.51		
الطلبة	**يعبر**	67	3.72	0.64	-0.365	0.716
	لا يعبر	100	3.73	0.65		
الإدارة المدرسية	**يعبر**	67	2.46	0.91	0.259	0.796
	لا يعبر	100	2.42	1.00		
الكلي	**يعبر**	67	3.46	0.48	0.623	0.534
	لا يعبر	100	3.41	0.53		

يتضح من الجدول(10.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة على البعد الكلي والأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يعني عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل وفقا لمتغير عبور الحواجز.

3.1.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الثالث:" ما مستوى الصمود النفسي لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل" للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الصمود النفسي لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل، ومن ثم رتبت تنازلياً وفقاً للمتوسطات الحسابية، والجدول (11.4) يوضح ذلك:

جدول (11.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الصمود النفسي وهي مرتبة تنازلياً .

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط لحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	12	اعتبر أن لحياتي هدفاً يجعل لها معنى	4.37	0.58	عالية
2	11	احترم الوقت واحرص على استثماره بشكل جيد	4.32	0.62	عالية
3	14	أعتبر أن من واجبي مساندة الآخرين عند مواجهتهم لأي محنة	4.31	0.53	عالية
4	2	عندما أفشل في أمر ما فإنني ازداد إصرارا على المثابرة	4.25	0.58	عالية
5	3	يمكنني التصرف بحكمة عند مواجهتي للمواقف الطارئة	4.24	0.50	عالية
6	18	أحافظ على مستوى اهتمامي بالأشياء التي تخصني	4.24	3.98	عالية
7	9	أحرص دوماً على تنمية مهاراتي العملية بمختلف الوسائل	4.20	0.66	عالية
8	8	اعتبر أن متعة الحياة تكمن في ولائي للمبادئ والقيم الإنسانية	4.20	0.66	عالية
9	5	لدي رغبة في استكشاف كل ما هو جديد	4.13	0.63	عالية
10	4	أرى ان الصعوبات التي تواجهني تشكل خبرات متراكمة في حياتي	4.12	0.69	عالية
11	1	يمكنني التكيف مع متغيرات الحياة المتلاحقة	4.11	0.65	عالية
12	6	اعتقد ان لدي مستوى عالٍ من الاهتمام وحب الاستطلاع لكل ما يدور حولي	4.11	0.61	عالية
13	7	اعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرتي على مواجهة تحدياتها	4.11	0.67	عالية
14	19	أمتلك القدرة في المحافظة على هدفي تحت الظروف القاسية	4.11	0.57	عالية
15	13	أبادر إلى المشاركة في أية أنشطة تخدم المجتمع	4.10	0.48	عالية
16	10	يمكنني تغيير وجهة نظري اذا كان ذلك يصب في مصلحة أهدافي	4.04	0.71	عالية
17	17	أقوم بعمل ما لأجل المحافظة على اتزاني الانفعالي	3.93	0.73	عالية
18	16	يمكنني التحكم في انفعالاتي تحت كل ظرف	3.79	0.84	عالية
19	15	أبادر إلى اتخاذ القرارات التي تهمني بنفسي دون مشاركة أحد	3.70	1.04	عالية
		الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي	**4.12**	**0.40**	عالية

يتضح من الجدول (11.4) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الصمود النفسي تراوحت ما بين (3.70–4.37)، وجاءت فقرة "اعتبر أن لحياتي هدفاً يجعل لها معنى" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (4.37) وبدرجة عالية، وجاءت فقرة " أبادر إلى اتخاذ القرارات التي تهمني بنفسي دون مشاركة أحد " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.70) وبدرجة عالية، أما المتوسط الحسابي لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصمود النفسي ككل فقد بلغ (4.12) وبدرجة عالية.

4.1.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الرابع: "ما مستوى التوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل"؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل، ومن ثم رتبت تنازلياً وفقاً للمتوسطات الحسابية والجدول التالي (12.4) يوضح ذلك

جدول (12.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس التوافق المهني مرتبة تنازلياً.

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	1	أنظر بعين الاحترام والتقدير لمهنة التعليم	4.57	0.59	عالية
2	9	علاقتي مع الإدارة قائمة على التفاهم والاحترام المتبادل	4.42	0.60	عالية
3	5	أحظى بتقدير واحترام زملائي في العمل	4.38	0.60	عالية
4	8	أعرف واجباتي ومسؤولياتي المهنية بشكل جيد	4.38	0.63	عالية
5	6	أتمتع بروح العمل مع الفريق في عملي	4.32	0.61	عالية
6	7	أحرص على التنسيق والتشاور مع زملائي لإنجاز المهام الموكلة لي	4.26	0.65	عالية
7	13	أجيد إدارة الصف بمهنية عالية	4.20	0.67	عالية
8	10	أعمل على تعزيز علاقاتي بأولياء أمور الطلبة	4.17	0.70	عالية
9	16	أبذل كل ما في وسعي لاستثمار مصادر التعليم كافة لطلبتي.	4.17	0.61	عالية
10	17	أحظى بتقدير واحترام أولياء أمور الطلبة	4.10	0.78	عالية
11	4	ينتابني شعور بالإنجاز والعمل المثمر في مهنة التعليم	4.10	0.81	عالية
12	2	أرى أن مهنة التعليم تحظى بمكانة اجتماعية مرموقة	4.01	1.12	متوسطة
13	3	أفكر كثيراً في ترك مهنة التعليم	3.61	1.15	متوسطة
14	11	أشعر بالراحة لمناسبة الظروف الفيزيقية (الإضاءة والتهوية....) داخل العمل	3.51	1.10	متوسطة
15	14	أشارك زملائي في النشاطات الاجتماعية	3.17	0.71	متوسطة
16	12	ينتابني شعور بالملل أثناء ساعات الدوام المدرسي	3.11	1.07	متوسطة
17	15	يتناسب الراتب الذي أتقاضاه مع طبيعة عملي كمدرس	2.34	1.20	منخفضة
		الدرجة الكلية لمقياس التوافق المهني	**3.95**	**0.40**	عالية

يتضح من الجدول (12.4) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الصمود النفسي تراوحت ما بين (2.34 –4.57)، وجاءت فقرة "أنظر بعين الاحترام والتقدير لمهنة التعليم" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدرة (4.57) وبدرجة عالية، وجاءت فقرة "يتناسب الراتب الذي أتقاضاه مع طبيعة عملي كمدرس" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي (2.34) وبدرجة منخفضة، أما المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس التوافق المهني ككل فقد بلغ (3.95) وبدرجة عالية .

5.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الخامس: " هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل" ؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الخامس تم اختبار الفرضية الخامسة:

5.1.4 النتائج المتعلقة باختبار الفرضية الخامسة: " لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل" .

لاختبار صحة الفرضية الخامسة، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين الدرجة الكلية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياسي الضغوط النفسية والصمود النفسي وفقاً لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل، والجدول (13.4) يوضح ذلك.

جدول (13.4) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى معلمي **مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل(ن=169) .**

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	الصمود النفسي	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الحواجز ونقاط التفتيش	الصمود النفسي	0.064	0.407
الطلبة	الصمود النفسي	0.036	0.640
الإدارة المدرسية	الصمود النفسي	0.075	0.332
الدرجة الكلية لضغوط النفسية	الصمود النفسي	0.090	0.247

يتضح من الجدول(13.4) الآتي:

- عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل على الدرجة الكلية وعلى أبعاد مقياس الضغوط النفسية كل على حده.

6.1.4 نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة السادس: " هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية و والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل" **؟**

للإجابة عن السؤال السادس تم اختبار الفرضية السادسة:

1.6 .1.4 النتائج المتعلقة باختبار الفرضية السادسة: "لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل".

لاختبار الفرضية السادسة، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين الدرجة الكلية لمقياسي الضغوط النفسية والتوافق المهني، وفقاً لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لمعلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل، والجدول (14.4) يوضح ذلك.

جدول (14.4) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل(ن=169)

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	التوافق المهني	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الحواجز ونقاط التفتيش	التوافق المهني	0.089	0.243
الطلبة	التوافق المهني	0.041-	0.594
الإدارة المدرسية	التوافق المهني	*0.155 -	0.044
الدرجة الكلية لضغوط النفسية	التوافق المهني	0.098 -	0.203

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.05)**

يتضح من الجدول (14.4) عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل.

كما تبين عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين بعدي الحواجز و نقاط التفتيش والطلبة كل على حده والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل ، بينما تبين وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والتوافق المهني على بعد الإدارة المدرسية، وجاءت العلاقة ضعيفة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (- 0.155) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.044).

7.1.4نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة السابع: " هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل" ؟

للإجابة عن سؤال الدراسة السابع تم اختبار الفرضية السابعة:

1.7 .1.4 نتائج اختبار الفرضية السابعة: " لا توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل". والجدول (15.4) يوضح ذلك:

جدول (15.4) معاملات ارتباط بيرسون بين الصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل(ن=169)

التوافق المهني / الصمود النفسي	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
	0.490	**0.000**

يتضح من الجدول(15.4) الآتي:

أن مستوى الدلالة المحسوبة أقل من مستوى الدلالة المحدد للدراسة($\alpha \leq 0.05$) وبالتالي تبين وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياسي الصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل.

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

1.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الأول ومناقشتها

2.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الثاني ومناقشتها

3.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الثالث ومناقشتها

4.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الرابع ومناقشتها

5.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الخامس ومناقشتها

6.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال السادس ومناقشتها

7.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال السابع ومناقشتها

2.5 التوصيات والمقترحات

الفصل الخامس

تفسير النتائج ودراستها

تضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة، من خلال أسئلتها وما انبثق عنها من فرضيات، وذلك بمقارنتها بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، إضافة إلى تفسير النتائج، وصولاً إلى التوصيات التي يمكن طرحها في ضوء هذه النتائج.

1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

1.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الأول ومناقشتها

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للضغوط النفسية بلغ(3.43) وهي ضمن الدرجة المتوسطة حسب مفتاح التصحيح المعتمد في الدراسة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة حياة المعلم، حيث يتعرض للمشاكل والتحديات التي تفرض على المعلم بشكل عام ومعلمي البلدة القديمة في الخليل بشكل خاص، فوقوع البلدة القديمة تحت سيطرة الاحتلال وزيادة التحديات التي يتعرض لها معلمو البلدة القديمة مثل تعرضهم للتفتيش على الحواجز، وتحرش المستوطنين، وازدحام الصفوف حيث يتجاوز عدد الطلاب في الصف الواحد الأربعين طالباً في العديد من المدارس؛ مما يؤدي إلى صعوبة ضبطهم ومتابعة تحصيلهم الدراسي، ونقص التعاون بين إدارة المدرسة والزملاء فيما يتعلق بتوزيع الحصص والمغادرات، والأعمال الإدارية المضافة الذي لاتتناسب مع متطلبات الحياة المتزايدة، والتعرض للإساءة من بعض أولياء الأمور وعدم التقدير الإجتماعي الذي يليق بمهنة التعليم، وترى الباحثة

آثار هذه التحديات والصعوبات التي تواجه المعلمين والمعلمات أثناء عملهم، والمتمثلة بالإعياء البدني والنفسي وقد تنتقل معهم إلى خارج أسوار المدرسة، وتتفاعل مع مزيد من التحديات التي يواجهونها في حياتهم اليومية، مما يسهم في زيادة مستوى الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الفاخوري(2018) حيث أشارت النتائج إلى وجود مستوىً متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين المكفوفين، ودراسة قاطع(2016) التي أشارت إلى مستوىً عالٍ من الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، ودراسة سينغ وكاتش(Sing & Katch, 2017) توصلت نتائج هذه الدراسة إلى تنوع مستويات الإجهاد الإنفعالي لدى معلمي المدارس الثانوية مابين العالية والمتوسطة والمنخفضة، ودراسة الأحسن(2015) حيث أشارت النتائج إلى وجود مستويات ضغوط مهنية مرتفعة لدى معلمي المرحلة الإبتدائية، ودراسة ريدي وأنوارادها (Reddy, Anuradha, 2013) كشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود مستويات عالية من الإجهاد المهني لدي المعلمين.

وقد أتت في المرتبة الأولى الضغوط النفسية على بعد الحواجز ونقاط التفتيش، حيث بلغ المتوسط الحسابي له(4.31) وهي درجة عالية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى التحديات التي تفرض على المعلم في البلدة القديمة حيث تبدأ المعاناة من أول يومهم من خلال مرورهم عبر الحواجز والبوابات الإلكترونية التي تفصل بين المناطق (H2) الخاضعة للسيطرة الأمنية الإسرائيلية، و(H1) الخاضعة لسيطرة السلطة الفلسطينية، وما ينتج عن ذلك من تحديات، حيث تعد رحلتي الذهاب إلى المدرسة والعودة منها محفوفة بالمخاطر، نظراً للعبور عبر عدد من نقاط الإحتلال العسكرية، وسلوك طرق يسيطر عليها المستوطنون الذين يعربدون بحماية الشرطة والجيش، والإهانات التي يتعرض لها معلمو البلدة القديمة من قبل المستوطنين، والتفتيش المستمر والاعتداء على مباني المدارس من قبل

المستوطنين، كل هذه التحديات تؤثر على المعلمين من الناحية النفسية كالشعور بالقلق والخوف والإحباط، وأيضاً الوصول المتأخر إلى الدوام نتيجة الوقوف على الحواجز كل هذه العوامل تؤدي ارتفاع الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز.

ولم تتوفر للباحثة دراسات سابقة تناولت الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز لدى المعلمين، فإنه ليس بالإمكان ربط هذه النتيجة بدراسات سابقة.

وأتت في المرتبة الثانية الضغوط النفسية على بعد الطلبة حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.73) وهي درجة عالية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى التحديات التي يتعرض لها الطلبة في البلدة القديمة من قبل الإحتلال، وكثرة الحواجز الإسرائيلية واحتجاز الطلبة عليها، وانحدارهم من بيئات إجتماعية وإقتصادية متدنية، مما يسبب حالة من التوتر وارتفاع مستوى الضغوطات لديهم، حيث يلجأ الطلبة لتفريغ ضغوطاتهم داخل المدرسة، مما يؤدي إلى ظهور مشكلات سلوكية لدى طلبة البلدة القديمة، كالتنمر والتمرد على قوانين المدرسة، وعدم التعامل مع المعلم باحترام، وإهمال الدروس وعدم الالتزام بالواجبات المدرسية، وكل هذه التحديات ينعكس تأثيرها على المعلم داخل المدرسة مما يؤدي إلى ارتفاع الضغوط النفسية لدى المعلمين.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الأحسن(2015) حيث أشارت النتائج إلى وجود ضغوط مهنية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية ومن مصادرها الطلبة.

وأتت في المرتبة الثالثة الضغوط النفسية على بعد الإدارة المدرسية حيث بلغ متوسط هذا البعد (2.44) بدرجة متوسطة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة الضغوطات التي يتعرض لها المعلمون من قبل الإدارة، فسوء العلاقات بين المدرس والطاقم الإداري تجعل المناخ المدرسي مشحوناً بالتوتر والصراعات فيشكل عاملاً ضاغطاً على المعلم، ومن العوامل التي تؤثر سلباً في علاقة المدرس بالإدارة حجم التكليفات الكبير، وعدم إسناده مسؤوليات ذات قيمة ومكانة، وعدم وضوح المسؤولية وتجاهل الإدارة بالإعتراف بإنجازات المعلم، وعدم وضوح الأدوار في المؤسسة التعليمية كي يعي كل فرد مسؤولياته ومهامه، فتوضيح الأدوار للمعلم يساهم في خفض الإضطرابات التي تنشأ عن صراعات الأدوار، ولايمكن التغاضي عن أن فئة الإدارة في مدارس البلدة القديمة حيث تتعرض لنفس الضغوطات التي يتعرض لها المعلمون والطلبة نتيجة الاحتلال، كالمرور عن الحواجز والاعتقالات والتفتيش، وكل هذه العوامل تؤدي إلى رفع مستوى الضغوط النفسية لدى الإدارة وينعكس تأثيرها السلبي بالتعامل مع معلمي المدارس.

واختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة الشابني(2012) التي أشارت نتائجها إلى وجود مستوىً عالٍ من الضغوط النفسية الناتجة عن الإدارة لمعلمي مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر.

2.1.5 تفسير نتائج الاجابة عن السؤال الثاني ومناقشتها

1.2 .1.5 تفسير نتائج اختبار الفرضية الأولى ومناقشتها:

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات استجابات افراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة تعزى لمتغير الجنس.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المعلمات أقل عرضة للاستفزازات والتحرش من قبل المستوطنين والجيش، ولأن المعلمين الذكور هم الأكثر استهدافاً من قبل جنود الإحتلال المتواجدين على الحواجز ونقاط التفتيش، وتعزو الباحثة أيضاً هذه النتيجة إلى أن المعلمات أقل تحملاً للمسؤولية والالتزامات المادية وبالتالي خوف المعلمة على وظيفتها في بعض الأحيان يكون أقل من المعلمين الذكور الذين يترتب على فقدانهم وظائفهم فقدان الأمن المطلوب لأسرته، فعمل المعلمات يمكن أن يكون هو عمل مساند لعمل الرجل، ويمكن عزو هذه النتيجة أيضاً إلى أن التركيز والضغوط على المعلمات من قبل الإدارة يكون أقل، وذلك بسبب النظرة الإجتماعية للمعلمات، والرجل بطبيعته قيادي ما يجعله هو رب الأسرة ويتقلد المناصب الإدارية في معظم المؤسسات، فلذلك تعرضه للتفتيش على الحواجز ونقاط التفتيش يسبب له ضغطاً نفسياً أكثر من المعلمات.

ولم تظهر فروق في الضغوط النفسية على بعد الطلبة تعزى لمتغير الجنس، وتعزو الباحثة هذه النتيجة أن المعلمين كليهما ذكوراً وإناثاً يتعاملون مع نفس فئة الطلبة ولديهم نفس الأنماط السلوكية، ونفس الأوضاع الإجتماعية والإقتصادية.

وتتفق نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة سينغ وكاتش(Sing& Katoch, 2017) حيث أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الإجهاد المهني تعزى لمتغير الجنس، ودراسة حمايدة(2011) حيث أظهرت وجود فروق في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس.

وتختلف نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة شحاته(2015) حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث من المعلمين المتزوجين في الضغوط النفسية .

1.5. 2.2 تفسير نتائج اختبار الفرضية الثانية ومناقشتها

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الضغوطات النفسية التي يتعرض لها المعلمون لاتختلف في تأثيرها على الأفراد من مستويات علمية مختلفة، خصوصاً إذا كانت المستويات متقاربه وضمن التعليم العالي، وأن المعلمين بغض النظر عن مؤهلاتهم العلمية يعانون من ضغط العمل بالمستوى نفسه، سواء تعرضهم للضغوطات نتيجة الحواجز أو الطلبة أو الإدارة، فهم يتعرضون لهذه الضغوطات ويعيشون في البيئة نفسها بغض النظر عن المؤهل العلمي الذي يحملونه.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة حمايدة(2011) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق في الضغوطات النفسية تعزى لمتغير المؤهل العلمي لدى معلمي المرحلة الثانوية .

1.5. 3.2 تفسير نتائج اختبار الفرضية الثالثة ومناقشتها

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة على البعد الكلي، في حين تبين وجود فروق بين متوسطات الضغوط النفسية على بعد الحواجز ونقاط التفتيش ولصالح ذوي الخبرة من الفئة الثانية، مقارنة مع ذوي الخبرة من الفئة الثالثة والرابعة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن المعلمين بغض النظر عن عدد سنوات خبراتهم، فهم يتعرضون إلى مصادر ضغوط مشتركة وموحدة سواء على الحواجز، ونقاط التفتيش، أو من قبل الطلبة أو الإدارة، ولذلك البيئة مشتركة والتحديات مشتركة والمشكلات مشتركة، فالمعلم يتعرض للتوقيف والتفتيش بغض النظر عن عدد سنوات خبرته، وكذلك يتعرض جميع المعلمين في مدارس البلدة القديمة لضغوطات ناتجة عن الطلاب مهما كان عدد سنوات خبرتهم، أما بالنسبة للإدارة لا تتأثر بعدد سنوات الخبرة بل يمكن أن يتأثر ذوو عدد سنوات الخبرة الطويلة بشكل أكبر وكذلك الأمر بالنسبة للطلبة.

وتعزو الباحثة أيضاً وجود فروق بين متوسطات الضغوط النفسية على بعد الحواجز ونقاط التفتيش ولصالح ذوي الخبرة من (4- أقل من 8 سنوات) بالمقارنة مع الفئتين الثالثة والرابعة، حيث إن الأشخاص الأقل خبرة وهم أقل عمراً أكثر خوفاً ورهبة من تخطي الحواجز نتيجة للتشديد الكبير عليهم من قبل جنود الإحتلال، أما الأكثر خبرة وغالباً تكون أعمارهم كبيره فالتشديد عليهم من قبل جنود الإحتلال على الحواجز ونقاط التفتيش يكون أقل .

وتتفق نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة الفاخوري(2018) وقد أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة.

وتختلف نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة قريطع(2017) حيث أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية لدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة الطويلة والمتوسطة.

4.2 .1.5 تفسير نتائج اختبار الفرضية الرابعة ومناقشتها

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس البلدة القديمة تعزى لمتغير عبور الحاجز.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المعلمين مهما حاولوا الالتفاف عن الحواجز ونقاط التفتيش، إلا أنهم في النهاية يضطرون إلى المرور على عدد أقل من النقاط الأمنية أو البوابات الالكترونية، كما أنهم يتعرضون لنفس الممارسات التي يتعرض لها المعلمون الذين يضطرون إلى سلوك طرق عليها الكثير من الحواجز ونقاط التفتيش والمراقبة، فتحكم الاحتلال بالمرور بغض النظر عن العبور أو عدمه هو انتهاك صارخ، وتحكم تعسفي بحرية الفرد، وبالتالي لا يزول الضغط النفسي لدى الأفراد بمجرد العبور عن الحاجز.

ولم تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات أخرى ولم تتختلف أيضاً لأنه وعلى حد علم الباحثة لا توجد دراسات تناولت هذا المتغير.

3.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الثالث ومناقشتها

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصمود النفسي بلغ(4.11) وبدرجة عالية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة التي تشير إلى ارتفاع مستوى الصمود النفسي لدى معلمي البلدة القديمة، لاعتبارهم أن العمل في البلدة القديمة عمل نضالي في صراع البقاء في البلدة القديمة والحفاظ عليها وتعزيز صمود أهلها، وأنهم يمتلكون القدرة والإرادة والعزيمة على مواجهة التحديات

التي يواجهونها ولا يستسلمون لها، وكذلك متابعة وسائل الإعلام والمؤسسات الحقوقية، وأفواج التضامن والمؤسسات الإنسانية لهم، والدعم والمساندة السياسية والإجتماعية التي يحظى بها معلمو البلدة القديمة، من جميع مكونات ومؤسسات الشعب الفلسطيني بصورة عامة وأهالي المحافظة بصورة خاصة، وتعزو الباحثة أيضاً ارتفاع الصمود النفسي لديهم إلى وجود العديد من المؤسسات التي تنظم لقاءات إرشادية وتتعاون مع مدراء المدارس والمعلمين في سبيل توفير بيئة داعمة ومساندة لهم داخل المدرسة؛ ومنها: جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وجمعية الشبان المسيحية، ومراكز الإرشاد والدعم النفسي في الخليل.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى أن الشعب الفلسطيني يعيش أجواء من مشاعر الضغط والمواجهة بشكل مستمر، حتى أصبحت هذه الخبرات القاسية مصدراً للتماسك والاستمرار في الحياة من قبل المعلم، وأنها تزيده قدرة وتحدياً للوصول لأهدافه من وسط المعاناة والشدائد، مما يجعل المعلمين أكثر تماسكاً على مواجهة التحديات والتكيف، وإعادة تنظيم ذواتهم وإدارة شؤونهم بمستوى عالٍ من الإصرار والتحدي.

وتتفق نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة شراب(2018) التي أشارت إلى وجود مستوىً متوسط من الصمود النفسي من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة.

4.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الرابع ومناقشتها

أظهرت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق المهني بلغ (3.95) وبدرجة عالية.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن حجم الضغوطات التي يتعرض لها المعلمون في البلدة القديمة تخلق عندهم القدرة على مواجهة التحديات بمعنويات عالية، فيسعون إلى تحقيق التوافق المهني بكل ظروفه وجوانبه، ويشكل درعاً نفسياً وعاملاً مساعداً في مجابهة أي ضغوط نفسية، ولربما تدفعهم التحديات التي يواجهونها بسبب الإحتلال إلى بذل المزيد من الجهد والتكيف مع متغيرات البيئة المحيطة بهم بمستوىً عالٍ من الصمود والإصرار على الإنجاز، كما أنهم يشعرون بأن على عاتقهم مسؤولية كبيرة، وشعورهم بالمسؤولية اتجاه مهنة التدريس لأنها تحمل رسالة وطنية وأخلاقية وإنسانية، وترى الباحثة أيضاً أن ارتفاع التوافق المهني لدى معلمي البلدة القديمة يرجع إلى الدعم والمساندة من قبل مؤسسات مدينة الخليل سواء أكانت سياسية أم إجتماعية أم إعلامية مما يرفع من روحهم المعنوية، والاحترام والتقدير من قبل التنظيمات السياسية كونهم يمارسون عملهم في أكثر البقع إحتكاكاً مع الجيش الإسرائيلي والمستوطنين في مختلف مدن الضفة الغربية، بالإضافة إلى حصولهم على امتيازات مالية زيادة على رواتبهم، تحت مسمى علاوة المخاطرة وتبلغ نسبتها (20%) من الراتب.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الفحجان(2010) حيث أشارت الدراسة إلى وجود مستوىً متوسط من التوافق المهني لدى المعلمين.

5.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال الخامس ومناقشتها

15. 1.5 تفسير نتائج اختبار الفرضية الخامسة ومناقشتها

أظهرت النتائج عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الصمود النفسي يرتبط بشخصية المعلم وقدرته على مجابهة الضغوط التي يتعرض لها المعلمون في البلدة القديمة، ولا يعتمد على نوعها، أو حجمها، بقدر اعتماده على قدرة المعلم على توجيه سلوكياته وتنمية قدرته النفسية على ضبط الانفعال، وعدم التأثر بتلك الضغوط النفسية، فالصمود النفسي يشكل العامل الرئيس في قدرة الأفراد والمعلمين على تنمية قدراتهم النفسية والتخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن طبيعة البيئة التي يعملون بها، كما أن المعلمين يملكون كغيرهم من أبناء الشعب الفلسطيني القدرة على مواجهة التحديات بمستوى عالٍ من الإصرار والتحدي والصمود؛ لأن هذا الواقع ليس بعيداً عن واقع الشعب الفلسطيني بأكمله على أرض الوطن.

وتختلف نتائج الدراسة مع نتائج دراسة شراب(2018) التي أشارت عن وجود علاقة إرتباطية عكسية وقوية بين الصمود النفسي وضغوط العمل، ودراسة عباس(2010) التي أشارت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من الصلابة النفسية وضغوط العمل.

6.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال السادس ومناقشتها

1.6 .1.5 تفسير نتائج اختبار الفرضية السادسة ومناقشتها

أظهرت النتائج عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة الحكومية في الخليل، في حين تبين وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين بعد الإدارة المدرسية والتوافق المهني.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون في البلدة القديمة ليس لها بالضرورة أية علاقة أو صلة بخلق مستوى من التوافق المهني لدى الفرد، يساعده

في النجاح المهني من جهة، وفي فهم شخصيته من جهة، وأيضاً إلى قدرة المعلمين على القيام بعملية الضبط الذاتي فيما يتعلق بالفصل بين ما يمكن أن تؤثر عليه الضغوط النفسية سواء على المهنة أو أي فعالية ثانية، فالمعلم الناجح هو المعلم الذي يدرك ضرورة الفصل وعزل المؤثرات البيئية الخارجية عن مستوى توافقه المهني، وتعزو الباحثة أيضاً ذلك إلى أن المعلمين في البلدة القديمة يملكون مقومات صمود ومواجهة وقدرة على التكيف والقيام باستحقاقات العمل باعتباره مسؤولية مهنية وأخلاقية ودينية ووطنية.

وتتفق نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة صبيرة وآخرون(2014) حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى معلمي مرحلة لتعليم الأساسي في محافظة اللاذقية.

وتختلف نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة محمد(2013) التي أشارت عن وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني.

7.1.5 تفسير نتائج الإجابة عن السؤال السابع ومناقشتها

1.7 .1.5 تفسير نتائج اختبار الفرضية السابعة ومناقشتها

أظهرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً($\alpha \leq 0.05$) بين الصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن مقومات الصمود النفسي تساهم بصورة رئيسة في فهم المشكلات والمواقف التي تواجه المعلمين وبالتالي زيادة المقدرة على مواجهتها وحلها بما يؤدي إلى توافق مهني إيجابي لديهم، وهذا يؤكد بأن الصمود النفسي مصدر من مصادر الشخصية الذاتية،

مما يدفع المعلم ويسهل له تحقيق توافقه المهني على أكمل وجه، بالإضافة إلى أن من لديهم توافق مهني عالٍ لديهم صمود نفسي عالي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى أن الصمود النفسي لدى المعلمين مرتبط بالمهارات النفسية واكتساب المعرفة النفسية وتعزيزها بكافة الوسائل التعليمية والتربوية ذات العلاقة، وأيضا قدرة المعلمين على التعامل بمرونة مع الضغوطات التي يتعرضون لها، وقوة الإرادة والعزيمة لديهم على مواجهة الظروف والتحديات التي يواجهونها، وقدرتهم على التخلص من الضغوط؛ لأنها أصبحت مألوفة وبالتالي أصبح بإمكانهم التعامل معها، والعودة إلى ضبط انفعالاتهم وعواطفهم، ومن ثم العودة إلى وضعهم الطبيعي، وهذه العوامل مرتبطة بشكل كبير بتحقيق التوافق المهني.

وتتفق نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة بروسكيلي وكالتسي ولوماكو (Brouskeli, Kaltsi, Loumakou, 2018) التي أظهرت وجود علاقة إرتباطية ايجابية بين المرونة والرفاه المهني، ودراسة الرجيبى (2017) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية ودرجه التوافق المهني، ودراسة الشمري (2015) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والرضا، ودراسة النجار والطلاع(2012) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة.

التوصيات والمقترحات:

– ضرورة تفعيل دور الإرشاد النفسي في مدارس البلدة القديمة لمواجهة الآثار النفسية والإجتماعية الناتجة عن الحواجز ونقاط التفتيش على الطلبة والمعلمين على حد سواء .

– عقد ورشات عمل للمعلمين للتدريب على استيراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

– اعتماد نموذج الإدارة التعاونية في مدارس البلدة القديمة في الخليل بحيث يكون المعلمون شركاء في كافة القرارات المتعلقة بمدارسهم، مما قد يساهم في تجاوز المشكلات التي يواجهونها.

– ضرورة تخفيض أعداد التلاميذ في الصفوف إلى أقل ما يمكن، لما له أثر إيجابي في التخفيف من مصادر الضغوط النفسية الواقعة على المعلمين.

– تفعيل دور مجالس الآباء والتعاون بين البيت والمدرسة، لما له أثر إيجابي في تخفيف المشكلات الناتجة عن الطلبة، وتحسين الحالة النفسية للمعلم.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً- المصادر والمراجع باللغة العربية

القرآن الكريم

أبو مشايخ، عرفات حسين.(2018). **الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى معيلي المعاقين عقلياً في قطاع غزه**(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية ، غزة، فلسطين.

الإيمان، العيهار والطاهر، تجاني.(2016). الضغوط النفسية والمهنية و علاقتها بالاضطرابات الصوتية لدى عينة من مدرسي الطور الإبتدائي، المتوسط، الثانوي، **مجلة الدراسات النفسية والتربوية**، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، (16): 18-100.

أبو ناهية، صلاح الدين.(2016). الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي، **مجلة العلوم التربوية**، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 1(1): 28-1.

الأحسن، حمزه.(2015). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم دراسة ميدانية في بليدة وتيبازه، **مجلة العلوم النفسية والتربوية**، جامعة جامعة مولود معمري، 1(1): 188- 215.

أبو الحلاوة، محمد سعيد.(2013).**حالة التدفق المفهوم الابعاد والقياس**، مصر: اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.

أبو مسلم، محمود أحمد والموافي، فؤاد حامد وعبد الحميد، آية نبيل.(2012). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم، **مجلة البحوث التربية النوعية**، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، (24).

أبو هاشم، ابراهيم ناصر.(2012). النمو الحضري في مركز جبل الخليل: الاتجاهات، والأنماط، والأسباب، والآثار(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بيرزيت، فلسطين.

أبو الحصين، محمد فرج الله مسلم. (2010). **الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات**(رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة.

أبو مصطفى، نظمي والزين، دييه.(2009). **مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة** (دراسة ميدانية)، **مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الانسانية**، 17(2): 303-347.

الأحمدي، أنس سليم.(2009). **المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات**، السعودية: مؤسسة الأمة لنشر والتوزيع.

أبو الرب، صلاح حسن محمود.(2005). الاستيطان الصهيوني في منطقة الخليل(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

أبو هشهش. (2019). قيود على الحركة والتنقل، httbs //www.btselem.org ،فلسطين.

بن غربال، سعيدة.(2015). **الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني دراسة ميدانية على عينة من أساتذة محمد خيضر في سكرة**(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

بوعطيط، سفيان.(2012). **القيم الشخصية في ظل التغير الإجتماعي وعلاقتها بالتوافق المهني**(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة منتوري، الجزائر.

البيرقدار، تنهيد عادل فاضل.(2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، كلية التربية، جامعة الموصل، 11(1): 56-283.

حلوم، ولاء بسام. (2017). **الصلابة النفسية وعلاقتها باستيراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية**(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة تشرين، كلية التربية، سوريا.

حبيب، علاء عبد الحسن.(2017). الصمود النفسي لدى الناجين في العراق (قراءة نفسية). **مجلة العلوم الاجتماعية**، 5(3). 318- 202.

حجازي، جولتان حسن. (2013) . فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، جامعة اليرموك، 9(4)، 419- 433.

حمايدة، علاء محمود. (2011). مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناتجة، **مجلة العلوم النفسية والتربوية، الجامعة الأردنية**، 38(1): 298- 316 .

حيمودة، جمعة. (2005).**الاتجاه نحو المهنة وعلاقته بالتوافق المهني لدى مستشاري التوجيه المدرسي والمهني** (رسالة ماجستير غير منشور)، جامعة ورقلة، الجزائر.

خلفيات، عبد الفتاح و الزغلول، عماد.(2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، **مجلة العلوم التربوية**، جامعة قطر، (3):61-89.

الرجيبي، يوسف، و الشيخ حمود، محمد عبد الحميد. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطة، **مجلة التنمية البشرية والتعليم للأبحاث التخصصية**، المعهد العلمي للتدريب المتقدم والدراسات، 3(3): 25-52.

رضوان، سامر جميل. (2016). **الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان**(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوى، كلية التربية، سلطنة عمان.

الرواحية، بدرية محمد يوسف.(2016). **التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة نزوى،عمان.

الزبيدي، سحر عناوي. (2017). القوة التنظيمية ودورها في تحقيق التوافق المهني لدى عينة من مدراء مسؤولي الأقسام والشعب في كليات جامعة القادسية، **مجلة الغري للعلوم الاقتصادية والإدارية** ، جامعة القادسية، 14(3): 310- 341 .

زروقي، صباح. (2015). **المناخ التنظيمي وعلاقته بالتوافق المهني لدى عمال شركة توزيع الكهرباء والغاز بورقلة حضري**(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر.

السيد، عثمان فضل و الشيخ، أسامة مرزوق. (2016). علاقة التفاؤل بالضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل بالسعودية، **المجلة التربوية الدولية المتخصصة**، الجمعية الأردنية لعلم النفس، 5(12): 407 - 426 .

السبيعي، سعد فليان. (2016). مقياس الضغوط النفسية، أكاديمية علم النفس.

سليمون، ريم.(2015). الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الايجابي .**مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية**،37(4): 105-89.

السيد، عبد الحليم وفرج، طريف شوقي ويوسف، جمعة سيد وخليفة، عبد اللطيف محمد ومحمود، عبد المنعم شحاته. (2009). **الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر**، القاهرة: ايتراك للنشر والتوزيع.

شموري، كاميليا.(2017). **القلق وعلاقته بالتوافق المهني لدى المعلمين والمعلمات في المرحلة الابتدائية دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات بلدية مقرة بالمسيلة**(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد بوضياف، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.

الشيخ حمود، محمد عبدالحميد وعبد الله، ومحمد القاسم. (2016). **التوجيه والإرشاد المهني**، عمان: دار الإعصار.

شراب، عبد الله عادل راغب. (2018). الصمود النفسي وعلاقته بضغوط العمل من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، 7(21): 115- 102.

الشمري، بدر بن عوده. (2015). **الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل**(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

شحاته، سارة زكريا،(2015). **الضغوط النفسية المعلمين المتزوجين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي**(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بور سعيد، كلية التربية، مصر.

شاهين، هيام. (2015). التمكين النفسي والمهني لدى معلمي التربية الخاصة، **مجلة العلوم التربوية**، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 1(2): 267- 312 .

شعيب، علي محمود.(2013). الضغوط النفسية والاحتراق النفسي والذكاء الانفعالي لدى المعلمين والمعلمات ببرامج التربية الخاصة بنجران،مجلة دراسات نفسية وتربوية لجودة الحياة، جامعة المنوفية، 2(3): 94 -75.

شاهين، هيام.(2013). الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، جامعة البحرين، 14(4): 653- 613.

الشابني، سمية.(2015). **الضغوط النفسية لدى المدرسين نتيجة التغيرات الجديدة في المنظومة التربوية** (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية، جامعة الجزائر، الجزائر.

شقورة، يحيى عمر شعبان.(2012). **المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة**(رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة الأزهر، فلسطين.

شداني، عمر.(2011). **استيراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية**(رسالة ماجستير غير منشورة)، المركز الجامعي العقيد أكلي محندا أولحاج بالبويرة.

الشافعي، ماهر عفوة.(2002). **التوافق المهني للمرضين العاملين في المستشفيات الحكومية وعلاقته بسماتهم الشخصية**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

صالح، عايدة شعبان وأبو هدروس، ياسره محمد أيوب. (2014). الصمود النفسي وعلاقته باستيراتيجايات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل، **رابطة التربويين العرب، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**. 50(2): 386-347.

جبالي، صباح. (2012). **الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون**(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة فرحات عباس سطيف، الجزائر.

صالح، عامر سامي محمد. (2010). التوافق المهني لدى ذوي المهن الصحية في مستشفيات جراحة القلب في العراق وعلاقته ببعض المتغيرات، **مجلة كلية التربية**، الجامعة المستنصرية،(6): 166-206.

صبيرة، فؤاد وكحيلة، ريم، وناصر، عبير رفيق. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية، **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية** ، 36(4): 359-372.

طه، إسماعيل وياسين، إلطاف.(2014). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أستذة الجامعة، **مجلة البحوث لتربوية والنفسية**، (12): 1- 24.

عاشور، باسل.(2017). **الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في غزة**(رسالة ماجستير غير منشوره)، الجامعة الإسلامية، غزه، فلسطين.

عبد الفتاح، فاتن فاروق وحليم، شيري مسعد.(2014). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم، **مجلة كلية التربية**، جامعة بورسعيد، (15): 90- 134.

العمري، مرزوق بن أحمد محمد محسن. (2012). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة ال**(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، كلية التربية، المملكة العربية السعودية.

عوض، حسني(2010). الآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن الحواجز الاحتلالية الإسرائيلية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة المارين عبرها يومياً، الجمعية السودانية النفسية، **مجلة دراسات نفسية**، (8): 48– 1.

عباس، مدحت.(2010). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، **مجلة كلية التربية بأسيوط**، جامعة جنوب الوادي، 26(1): 167 -236 .

عبد الحميد، فردوس. (2009). خصائص الشخصية وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من المعلمين الواقعين تحت الضغوط النفسية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، **مجلة علم النفس**، 44(2): 206-211.

عطاالله، صلاح الدين فرج. (2009). البرامج التدريبية المقدمة لمعلمي التربية الخاصة وعلاقتها بالتوافق المهني، **المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل** للعلوم الإنسانية والإدارية، 10(2): 173-213.

العطاس، عبد الله أحمد. (2009). **فصائل الدم وقيم العمل والتوافق المهني لدى العاملين في مجموعة من الوظائف المهنية في مدينة مكة المكرمة**، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

غيث، أزهار عبد المعطي. (2017). **الشعور بالأمل كمتغير وسيط بين الصمود النفسي والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين بعد العدوان على غزة**(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأقصى، كلية التربة، غزة.

الفاخوري، جمانة. (2018). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي الطلبة المكفوفين في المحافظات الشمالية**(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الخليل، فلسطين.

فقوسة، ثائر. (2017). طلاب البلدة القديمة وبوابات عبور الفحص الالكترونية، مركز العمل التنموي/ معاً، **مجلة آفاق البيئة والتنمية**،(49)، (online) (Available): http://www.maan-ctr.org.

فايد، فريد.(2013). بعض العوامل الاجتماعية والديموغرافية المرتبطة بقدرة الأرملة على الصمود بعد صدمة وفاة الزوج وتصور مقترح من منظور نظرية الأزمة في خدمة الفرد لتحسين مستوى الصمود النفسي والإجتماعي، **مجلة دراسات في الخدمة الإجتماعية والعلوم الإنسانية**، جامعة حلوان، 15(35): 673- 686.

فحجان، سامي خليل. (2010). **التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة**(رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة، فلسطين.

فرج الله، لبنى والشكري، لندا.(2009). **دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمي المرحلة الابتدائية في مدينة غزة**(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة فلسطين، غزة، فلسطين .

الفرماوي، حمدي علي، عبد الله رضا. (2009). **الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة موجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية**، ط(1) عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

القحطاني، محمد بن متراك آل شري.(2017). الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، **مجلة البحوث الدولية في التربية وعلم النفس**، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الإجتماعية، 5(2): 521-549.

قريطع، فراس.(2017). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. **المجلة الاردنية للعلوم التربوية**، جامعة اليرموك، 3(4): 486-475.

قاطع، زينب محمد . (2016). **الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال(دراسة ميدانية)**، مجلة مركز دراسة الكوفة، جامعة بغداد، 1(43): 241 -258.

المعمرية، موزه.(2014). **ضغوط العمل وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى مدارس ما بعد الأساسي بمحافظة مسقط** (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوى كلية العلوم والآداب ، مسقط، سلطنة عمان.

محمد، بوعزيز.(2013)، **العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط** (رسالة ماجستير غير منشور)، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر.

النجار، محمود والطلاع، عبد الرؤوف أحمد.(2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في غزة، **مجلة جامعة الخليل للبحوث**، 7(1): 1 -30.

نجاتي،عثمان. (2005).**القرآن وعلم النفس** ط(8) القاهرة: دار الشروق.

النووي، أبى زكريا.(1990). **شرح صحيح مسلم**، القاهرة: مؤسسة قرطبة .

ويلكسنون، يونغ. (2013). **الضغط النفسي** (ترجمة زينب منعم). الرياض: دار المؤلف للنشر والتوزيع.

اليازجي، محمد رزق. (2011). **الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية**(رسالة ماجستير غير منشور)، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة.

ثانياً- المصادر والمراجع الأجنبية:

Brouskeli, L. A.,&Kaltsi, V.A &Loumakou,M.A. (2018). Resilience and occupational well-being of secondary education teachers in Greece.**Issues in Educational Research**, 28(1).

Bearschank, B. O. (2010). **Sources of Stress for Teachers at high risk Secondary Schools in the Western Cape**(Unpublished Master on Student Thesis),University of the Western Cape, Faculty of Economic and Management Sciences, South Africa.

Estajia, M.A. &Rahimi, A.L. (2014). Examining the ESP Teachers' Perception of Resilience. **Journal of Social and Behavioral Sciences,** (98) 453- 457.

Jain, G. E. &Tyagi, H.A. &Kumar, A.N. (2015). Psycho-Social Factors Causing Stress: A Study of Teacher Educators. **Journal of Education and Practice,** 6(4)**:** 125-131.

Gandhi,N.A. (2017). Comparative study of job stress of female teachers working in colleges of Punjab and Rajasthan state.**International Journal of Advanced Research and Development**, 2(6): 635-637.

Gates. Z. U. (2018). **Study of the Protective Factors that Foster Resilience in Teachers** (Unpublished Master on Student Thesis), University of Southern Mississippi, the College of Science and Technology, United States America.

Kinder, R.A.(2008). **development and validation of the student activation measure**.Unpublished Doctoral Dissertation. Vanderbilt University.nashville

Masten, A.S. (2009). ordinarg magic lessons from research on resilience in human development. **Canadian Journal of Education,**49(3).28-32.

Nadeem, N.A. (2014). A Study of Adjustment Level among Secondary School Teachers in Kashmir**. Journal of Education and Practice,** 5(10): 144- 148.

Oshio, A. T, &Hitoshi, K. A, & Nagamine. S.H, &Nakaya. M.O. (2003). Construct Validity Of Adolescent Resilence Scale**. Psychlogical Reports Journal,** 39(3) : 1217-1222.

Reddy,L.O, &Anuradha,V.I .(2013). Occupational Stress of Higher Secondary Teachers Working in Vellore District. **International Journal of Educational Planning & Administration,** 3(1): 9-24

Sing,N.A, &Katoch, A.N. (2017). Study of Occupational Stress of Secondary School teachers**. International Journal of Advanced Education and Research,** 2(4): 28-31**.**

Snape, J.I, & Miller, D.J. (2008).**Challeng of living? Understanding the psycho-Social processesi of the child during- secondary transition through resilience and self- steemtheries, Educational psychology Review**.(20): 217-236.

Ungar, M.I. (2008). iresilience across cultures. **british journal of social work**, 38(2): 218- 335.

Sharma, S. U &Godiyal, S. U. (2015). Adjustment of the Secondary Schools Teachers.**. Indian streams research journal**. 5 (10): 1-8.

ملاحق الرسالة

ملحق(أ): خارطة لمدينة الخليل

ملحق(ب): مقياس الدراسة (نسخة نهائية)

ملحق(ت): مقياس الدراسة (نسخة أولية)

ملحق(ث): كتاب تحكيم أدوات الدراسة

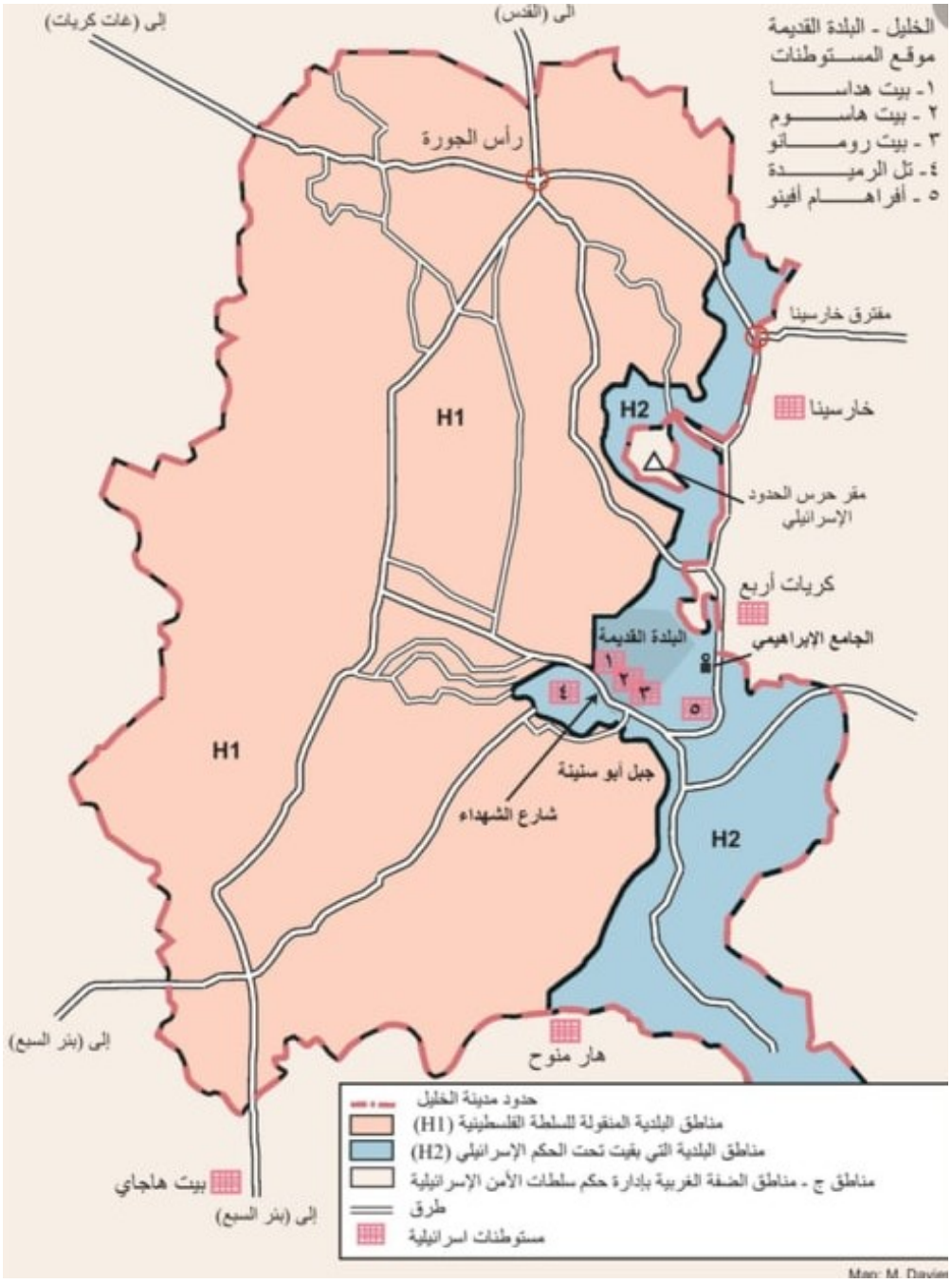
ملحق(ج): قائمة المحكمين للمقياس

ملحق(ح): التعديلات التي أجريت على مقياس الدراسة بعد التحكيم

ملحق(خ): جدول معامل الثبات

ملحق(د): كتاب تسهيل المهمة

ملحق(أ): خارطة لمدينة الخليل



ملحق (ب): مقاييس الدراسة (بعد التحكيم)

جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا

استبانة

حضرةالمعلم/ة المحترم/ة:.

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان "**الضغوط النفسية وعلاقتها بالصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل**".

يرجى من حضرتك التعاون في استكمال البيانات من خلال الاستجابة على جميع فقرات الاستبانة، وذلك بوضع إشارة (X) أمام كل فقرة وتحت درجة الحكم التي تراها مناسبة، علما بأن جميع إجاباتك سوف تستعمل لغايات البحث العلمي فقط.

وشكرا لكم لحسن تعاونكم

إعداد الباحثة : صابرين زغير

الجزء الأول:

المعلومات العامة : الرجاء وضع إشارة (×) في المكان الذي ينطبق على حالتك

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

المؤهل العلمي : بكالوريوس فأقل ☐ ماجستير فأعلى ☐

الخبرة: أقل من أربع سنوات ☐ من 4 – أقل من 8 سنوات ☐

من 8 سنوات إلى 10 سنوات ☐ أكثر من 10 سنوات ☐

عبور الحاجز: يتم المرور عبر الحاجز ☐ لا يتم المرور عبر الحاجز ☐

مقياس الضغوط النفسية

الجزء الثاني:

الرجاء وضع اشارة (X) في الخانة التي تناسبك

الرقم	الفقرات مصادر الضغوط النفسية	أوافق بشدة	أوافق	متردد	غير موافق	غير موافق بشدة
البعد الأول : الضغوط النفسية المرتبطة بالحواجز ونقاط التفتيش						
1	أشعر بالضيق عند اقترابي من الحواجز ونقاط المراقبة العسكرية					
2	ينتابني شعور بفقد الإنسانية عند انتظاري على الحواجز العسكرية					
3	يتولد لدي شعور بالتشاؤم عندما أرى معاناة الطلبة على الحواجز					
4	أشعر بالذل والإهانة كلما ارى تحكم الجنود بحريتي أثناء توجهي للمدرسة					
5	أشعر بأن لا حول ولا قوة لي بسبب الاهانات من الجنود والمستوطنين عند الحواجز					
6	أفتقد دافعيتي للعمل بسبب الانتظار على الحواجز العسكرية					
7	ينتابني شعور بالقلق خوفاً من تأخري عن موعد الدوام في المدرسة					
8	تراودني مشاعر الغضب نتيجة لممارسات المستوطنين في طريقي للمدرسة					
9	ينتابني احساس بالغربة في وطني أثناء انتظاري لعبور الحواجز ونقاط التفتيش					

10	أشعر بأن حياتي مهددة في كل لحظة بسبب الاجراءات الأمنية الاسرائيلية على الحواجز					
11	أشعر بأنني أسير في سجن كبير في وطني					
12	أفضل العمل في مدارس خارج البلدة القديمة بسبب ما اتعرض له من معاناة					
البعد الثاني: الضغوط النفسية المرتبطة بالطلبة						
13	أنزعج من السلوكات العدوانية للطلبة داخل الصفوف					
14	أشعر بالضيق بسبب إهمال الطلبة لواجباتهم الدراسية					
15	أشعر بالتوتر من كثرة شكاوي الطلبة ضد بعضهم البعض					
16	كثيراَ ما أشعر بالإجهاد حينما أعمل على حل مشكلات الطلبة					
17	أفقد أعصابي أحياناً عندما لا يستجيب الطلبة لتوجيهاتي في الصف					
18	أشعر بان جهودي في التعليم تذهب سدىً مع الطلبة					
19	أفتقد الدافعية للعمل عندما أرى نتائج طلابي المتدنية في الامتحانات					
20	أشعر بخيبة أمل من الطلبة لعدم احترامهم لأنظمة المدرسة					
البعد الثالث: الضغوط النفسية المرتبطة بالإدارة المدرسية						
21	أعاني من كثرة التكليفات التي يطلبها مدير المدرسة					
22	أجد صعوبة في التعامل مع مدير المدرسة بسبب إصراره على الامتثال لأوامره					

23	أتضايق من ممارسات مدير المدرسة لعدم مراعاته ظروف عمل المعلمين					
24	أشعر بالإحباط لعدم تقدير مدير المدرسة لجهودي					
25	ينتابني شعور بالغضب نتيجة لانتقادات مدير المدرسة لي أمام الزملاء					
26	استهجن انفراد مدير المدرسة في اتخاذ القرارات المتعلقة بمشكلات المدرسة					
27	أعاني من عدم تقبل مدير المدرسة لمقترحاتي وتوصياتي					
28	يشعرني التمييز بين الزملاء من قبل مدير المدرسة بخيبة أمل					
29	يشعرني تجاهل مدير المدرسة لدور أولياء أمور الطلبة بالضيق					
30	يشعرني افتقار مدير المدرسة للمرونة في التعامل مع المواقف الطارئة باللامبالاة					
31	أشعر بالضيق نتيجة للامبالاة التي يبديها مدير المدرسة في التعامل مع المشكلات المدرسية					
32	أشعر بالضيق نتيجة لتدخلات مدير المدرسة في ممارستي الصفية					
33	أشعر بالقلق من إهمال مدير المدرسة للمناخ النفسي والاجتماعي					

مقياس الصمود النفسي

الرقم	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	متردد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	يمكنني التكيف مع متغيرات الحياة المتلاحقة					
2	عندما أفشل في أمر ما فإنني ازداد إصراراً على المثابرة					
3	يمكنني التصرف بحكمة عند مواجهتي للمواقف الطارئة					
4	أرى ان الصعوبات التي تواجهني تشكل خبرات متراكمة في حياتي					
5	لدي رغبة في استكشاف كل ما هو جديد					
6	اعتقد أن لدي مستوى عالٍ من الاهتمام وحب الإستطلاع لكل ما يدور حولي					
7	اعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرتي على مواجهة تحدياتها					
8	اعتبر أن متعة الحياة تكمن في ولائي للمبادئ والقيم الانسانية					
9	أحرص دوماً على تنمية مهاراتي العملية بمختلف الوسائل					
10	يمكنني تغيير وجهة نظري اذا كان ذلك يصب في مصلحة أهدافي					
11	احترم الوقت واحرص على استثماره بشكل جيد					
12	اعتبر أن لحياتي هدفاً يجعل لها معنى					

13	أبادر إلى المشاركة في أية أنشطة تخدم المجتمع					
14	أعتبر أن من واجبي مساندة الآخرين عند مواجهتهم لأي محنة					
15	أبادر إلى اتخاذ القرارات التي تهمني بنفسي دون مشاركة أحد					
16	يمكنني التحكم في انفعالاتي تحت كل ظرف					
17	أقوم بعمل ما لأجل المحافظة على اتزاني الانفعالي					
18	أحافظ على مستوى إهتمامي بالاشياء التي تخصني					
19	أمتلك القدرة في المحافظة على هدفي تحت الظروف القاسية					

مقياس التوافق المهني

الرقم	الفقرات	اوافق بشدة	أوافق	متردد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أنظر بعين الاحترام والتقدير لمهنة التعليم					
2	أرى أن مهنة التعليم تحظى بمكانة اجتماعية مرموقة					
3	أفكر كثيراً في ترك مهنة التعليم					
4	ينتابني شعور بالإنجاز والعمل المثمر في مهنة التعليم					
5	أحظى بتقدير واحترام زملائي في العمل					
6	أتمتع بروح العمل مع الفريق في عملي					
7	أحرص على التنسيق والتشاور مع زملائي لإنجاز المهام الموكلة لي					
8	أعرف واجباتي ومسؤولياتي المهنية بشكل جيد					
9	علاقتي مع الإدارة قائمة على التفاهم والاحترام المتبادل					
10	أعمل على تعزيز علاقاتي بأولياء امور الطلبة					
11	أشعر بالراحة لمناسبة الظروف الفيزيقية (الإضاءة والتهوية....) داخل العمل					
12	ينتابني شعور بالملل أثناء ساعات الدوام المدرسي					

13	أجيد إدارة الصف بمهنية عالية					
14	أشارك زملائي في النشاطات الاجتماعية					
15	يتناسب الراتب الذي اتقاضاه مع طبيعة عملي كمدرس					
16	أبذل كل ما في وسعي لاستثمار مصادر التعليم كافة لطلبتي.					
17	أحظى بتقدير واحترام أولياء أمور الطلبة					

ملحق (ت): مقاييس الدراسة (قبل التحكيم)

استبانة

حضرة المعلم/ة المحترم/ة:.

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان "**الضغوط النفسية وعلاقتها بالصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة**".

يرجى من حضرتك التعاون في استكمال البيانات من خلال الاستجابة على جميع فقرات الاستبانة، وذلك بوضع إشارة (X) أمام كل فقرة وتحت درجة الحكم التي تراها مناسبة، علما بان جميع إجاباتك سوف تستعمل لغايات البحث العلمي فقط.

وشكرا لكم لحسن تعاونكم

إعداد الباحثة :

صابرين زغير

إشراف:

أ.د. محمد عبد الفتاح شاهين

الجزء الأول:

المعلومات العامة : الرجاء وضع إشارة (×) في المكان الذي ينطبق على حالتك

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

المؤهل العلمي: بكالوريوس ☐ ماجستير ☐ دكتوراه ☐

الخبرة: أقل من أربع سنوات ☐ من 5 سنوات الى 7 سنوات ☐

من 7 سنوات الى 10 سنوات ☐ 10 سنوات فأكثر ☐

عبور الحاجز: يتم المرور عبر الحاجز ☐ لا يتم المرور عبر الحاجز ☐

مقياس الضغوط النفسية

الجزء الثاني:

الرجاء وضع اشارة (X) في الخانة التي تناسبك

الرقم	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	متردد	غير موافق	غير موافق بشدة
البعد الأول : الحواجز ونقاط التفتيش						
1	أشعر بالضيق عند اقترابي من الحواجز ونقاط المراقبة العسكرية.					
2	ينتابني شعور بفقد الإنسانية عند انتظاري على الحواجز العسكرية.					
3	يتولد لدي شعور بالتشاؤم عندما أرى معاناة الطلاب على الحواجز.					
4	أشعر بالذل والإهانة كلما ارى تحكم الجنود بحريتي أثناء توجهي للمدرسة.					
5	أشعر بأن لاحول ولاقوة لي بسبب الاهانات من الجنود والمستوطنين عند الحواجز.					
6	أفتقد دافعيتي للعمل بسبب الانتظار على الحواجز العسكرية.					
7	يسيطر علي شعور بالقلق خوفاً من تأخري عن موعد الدوام في المدرسة .					
8	تراودني مشاعر بالغضب نتيجة لممارسات المستوطنين في طريقي للمدرسة.					
9	ينتابني احساس بالغربة في وطني أثناء انتظاري لعبور الحواجز ونقاط التفتيش .					

10	أشعر بأن حياتي الشخصية مهددة في كل لحظة بسبب الاجراءات الأمنية الاسرائيلية على الحواجز.					
11	ينتابني شعور بالعجز لعدم قدرتي على مساعدة الموقوفين في شوارع البلدة القديمة.					
12	ارى بأنني اسير في سجن كبير في وطني.					
13	افضل العمل في مدارس خارج البلدة القديمة بسبب ما اتعرض له من معاناة.					
البعد الثاني: الطلبة						
14	أنزعج من السلوكيات العدوانية للطلاب داخل الصفوف.					
15	أشعر بالضيق بسبب اهمال الطلاب لواجباتهم الدراسية.					
16	أشعر بالتوتر من كثرة شكاوي الطلاب ضد بعضهم البعض.					
17	كثيراً ما أشعر بالإجهاد حينما أعمل على حل مشاكل الطلبة .					
18	أفتقد أعصابي عندما لا يستجيب الطلبة لتوجيهاتي في الصف.					
19	يزعجني ضعف اهتمام اولياء الامور بأبنائهم.					
20	أشعر بان جهودي في التعليم تذهب سدىً مع الطلاب.					
21	أفتقد الدافعية للعمل عندما أرى نتائج طلابي المتدنية في الامتحان.					
22	أشعر بخيبة أمل من الطلبة لعدم احترامهم للقواعد والقوانين.					
البعد الثالث: الادارة المدرسية						

23	أعاني من كثر التكليفات التي يطلبها مدير المدرسة.					
24	اجد صعوبة في التعامل مع مدير المدرسة بسبب اصراره على الامتثال لأوامره.					
25	أتضايق من ممارسات مدير المدرسة لعدم مراعاته ظروف عمل المعلمين.					
26	أشعر بالإحباط لعدم تقدير مدير المدرسة لجهودي.					
27	ينتابني شعور بالغضب نتيجة لانتقادات مدير المدرسة لي امام الزملاء.					
28	استهجن انفراد مدير المدرسة في اتخاذ القرارات المتعلقة بمشكلات المدرسة.					
29	اعاني من عدم استجابة مدير المدرسة لمقترحاتي وتوصياتي.					
30	يشعرني التمييز بين الزملاء من قبل مدير المدرسة بخيبة امل.					
31	يشعرني تجاهل مدير المدرسة لدور اولياء امور الطلبة بالضيق.					
32	يشعرني افتقار مدير المدرسة للمرونة في التعامل مع المواقف الطارئة باللامبالاة.					
33	اشعر بالضيق نتيجة للامبالاة التي يبديها مدير المدرسة في التعامل مع المشكلات المدرسية.					
34	اشعر بالضيق نتيجة لتدخلات مدير المدرسة في ممارستي الصفية.					
35	اشعر بالقلق من اهمال مدير المدرسة للمناخ النفسي والاجتماعي.					

مقياس الصمود النفسي

الرقم	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	متردد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	يمكنني التكيف مع متغيرات الحياة المتلاحقة.					
2	عندما افشل في امر ما فإنني ازداد اصراراً على المثابرة.					
3	يمكنني التصرف بحكمة عند مواجهتي للمواقف الطارئة.					
4	أرى ان الصعوبات التي تواجهني تشكل خبرات متراكمة في حياتي.					
5	لدي رغبة في استكشاف كل ما هو جديد.					
6	اعتقد ان لدي مستوى عالٍ من الاهتمام وحب الاستطلاع لكل ما يدور حولي.					
7	اعتقد ان متعة الحياة تكمن في قدرتي على مواجهة تحدياتها.					
8	اعتبر ان متعة الحياة تكمن في ولائي للمبادئ والقيم الانسانية.					
9	احرص دوماً على تنمية مهاراتي العملية بمختلف الوسائل.					
10	يمكنني تغيير وجهة نظري اذا كان ذلك يصب في مصلحة أهدافي.					
11	احترم الوقت واحرص على استثماره بشكل جيد.					
12	اعتبر ان لحياتي هدفاً يجعل لها معنى.					
13	أبادر الى المشاركة في اية أنشطة تخدم المجتمع.					
14	اعتبر أن من واجبي مساندة الآخرين عند مواجهتهم لأي محنة.					
15	أبادر الى اتخاذ القرارات التي تهمني بنفسي دون					

	مشاركة احد.					
16	يمكنني التحكم في انفعالاتي تحت كل ظرف.					
17	اقوم بعمل ما لأجل المحافظة على اتزاني الانفعالي.					
18	يتغير سلوكي وفقاً لمزاجي.					
19	احافظ على مستوى اهتمامي بالأشياء التي تخصني.					
20	امتلك القدرة في المحافظة على هدفي تحت الظروف القاسية.					

مقياس التوافق المهني

الرقم	الفقرات	اوافق بشدة	أوافق	متردد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	انظر بعين الاحترام والتقدير لمهنة التدريس.					
2	أرى ان مهنة التدريس تحظى بمكانة اجتماعية مرموقة.					
3	افكر كثيراً في ترك مهنة التعليم.					
4	ينتابني شعور بالانجاز والعمل المثمر في مهنة التدريس.					
5	أحظى بتقدير واحترام زملائي في العمل.					
6	اتمتع بروح العمل مع الفريق في عملي.					
7	احرص على التنسيق والتشاور مع زملائي لانجاز المهام الموكلة لي.					
8	اعرف واجباتي ومسؤولياتي المهنية بشكل جيد.					
9	علاقتي مع الادارة قائمة على التفاهم والاحترام المتبادل.					
10	اعمل على تعزيز علاقاتي بأولياء امور الطلاب.					
11	أنزعج من اكتظاظ الطلاب في الصفوف .					
12	أشعر بالراحة لمناسبة الظروف الفيزيقية داخل العمل.					
13	ينتابني شعور بالملل اثناء ساعات الدوام المدرسي.					
14	أجيد ادارة الصف بمهنية عالية.					
15	اشارك زملائي في النشاطات الاجتماعية.					

16	يتناسب الراتب الذي اتقاضاه مع طبيعة عملي كمدرس.					
17	أشعر بالضيق لعدم وجود امتيازات للمعلم المتميز.					
18	ابذل كل ما في وسعي لاستثمار كافة مصادر التعليم لطلبتي.					
19	احظى بتقدير واحترام اولياء امور الطلاب.					

ملحق (ث): كتاب التحكيم

نموذج المقياس للتحكيم

جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا

الإرشاد النفسي والتربوي

الأستاذ الدكتور.....المحترم.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية عطرة.....أما بعد

انطلاقاُ من خبرتكم الطويلة وتخصصكم في هذا الجانب تتشرف الباحثة باختياركم محكماُ على فقرات هذا المقياس وإثراءها بما ترونه مناسباً من الحذف أو اضافة أو إعادة صياغة حتى تستفيد الباحثة من مقترحاتكم في إخراج الأداة في صورتها النهائية، والتي يجري ضمن إجراء دراسة لنيل درجة الماجستير في مجال الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان **(الضغوط النفسية وعلاقتها بالصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي المدارس في البلدة القديمة في الخليل)**

إعداد الباحثة:

صابرين عزمي زغير

إشراف:

أ.د. محمد عبد الفتاح شاهين

الملحق(ج): قائمة المحكمين للمقياس

الرقم	اسم المحكم	التخصص	الرتبة	مكان العمل
1	محمد أحمد شاهين	إرشاد نفسي وتربوي	أستاذ دكتور	جامعة القدس المفتوحة
2	حسني محمد عبد الكريم عوض	إرشاد نفسي وتربوي	أستاذ دكتور	جامعة القدس المفتوحة
3	عمر الريماوي	علم نفس	أستاذ مشارك	جامعة القدس
4	ابراهيم سليمان المصري	الإرشاد النفسي والتربوي	أستاذ مساعد	جامعة الخليل
5	نبيل الجندي	علم نفس	أستاذ مشارك	جامعة الخليل
6	كامل كتلوا	صحة نفسية	أستاذ مشارك	جامعة الخليل
7	عادل ريان	مناهج وطرق تدريس	أستاذ دكتور	جامعة القدس المفتوحة
8	جمال أبو مرق	علم نفس	أستاذ مشارك	جامعة الخليل

ملحق(ح): التعديلات التي أجريت على مقياس الدراسة بعد التحكيم

أولاً: مقياس الضغوط النفسية

الفقرات قبل التعديل	الفقرات بعد التعديل
يتولد لدي شعور بالتشاؤم عندما أرى معاناة الطلاب على الحواجز	يتولد لدي شعور بالتشاؤم عندما أرى معاناة الطلبة على الحواجز
يسيطر علي شعور بالقلق خوفاً من تأخري عن موعد الدوام في المدرسة	ينتابني شعور بالقلق خوفاً من تأخري عن موعد الدوام في المدرسة
أشعر بأن حياتي الشخصية مهددة في كل لحظة بسبب الإجراءات الأمنية الإسرائيلية على الحواجز	أشعر أن حياتي مهددة في كل لحظة بسبب الإجراءات الأمنية الإسرائيلية على الحواجز
أرى بأنني أسير في سجن كبير في وطني	أشعر بأنني أسير في سجن كبير في وطني
أنزعج من السلوكيات العدوانية للطلاب داخل الصفوف	أنزعج من السلوكات العدوانية للطلبة داخل الصفوف
أشعر بالضيق بسبب إهمال الطلاب لواجباتهم الدراسية	أشعر بالضيق بسبب إهمال الطلبة لواجباتهم الدراسية
أشعر بالتوتر من كثرة شكاوي الطلاب ضد بعضهم البعض	أشعر بالتوتر من كثرة شكاوي الطلبة ضد بعضهم البعض
أفتقد أعصابي عندما لايستجيب الطلبة لتوجيهاتي في الصف	أفقد أعصابي عندما لايستجيب الطلبة لتوجيهاتي في الصف
أفتقد الدافعية للعمل عندما أرى نتائج طلابي المتدنية في الامتحان	أفتقد الدافعية للعمل عندما أرى نتائج طلابي المتدنية في الامتحانات
أشعر بخيبة أمل من الطلبة لعدم احترامهم للقواعد والقوانين	أشعر بخيبة أمل من الطلبة لعدم احترامهم لأنظمة المدرسة
أعاني من كثر التكليفات التي يتطلبها مدير المدرسة	أعاني من كثرة التكليفات التي يتطلبها مدير المدرسة
أعاني من عدم استجابة مدير المدرسة لمقترحاتي وتوصياتي	أعاني من عدم تقبل مدير المدرسة لمقترحاتي وتوصياتي

نوع الإجراء	أرقام الفقرات	العدد
التعديل	3.7.10.12.14.15.16.18.21.22.23.29	12
الحذف	11.19	2
الإضافة	_____	

مقياس التوافق المهني

الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
أرى ان مهنة التدريس تحظى بمكانة اجتماعية مرموقة	أرى أن منة التعليم تحظى بمكانة اجتماعية مرموقة
أفكر كثيراً في ترك مهنة التدريس	أفكر كثيراً في ترك مهنة التعليم
ينتابني شعور بالإنجاز والعمل المثمر في مهنة التدريس	ينتابني شعور بالإنجاز والعمل المثمر في مهنة التعليم
أعمل على تعزيز علاقاتي بأولياء أمور الطلاب	أعمل على تعزيز علاقاتي بأولياء أمور الطلبة
أنزعج من اكتظاظ الطلاب في الصفوف	أنزعج من اكتظاظ الطلبة في الصفوف
أشعر بالراحة لمناسبة الظروف الفيزيقية داخل العمل	أشعر بالراحة لمناسبة الظروف الفيزيقية (الإضاءة والتهوية....) داخل العمل
أبذل كل ما في وسعي لاستثمار كافة مصادر التعليم لطلبتي	أبذل كل ما في وسعي لاستثمار مصادر التعليم كافة لطلبتي
أحظى بتقدير واحترام أولياء أمور الطلاب	أحظى بتقدير واحترام أولياء أمور الطلبة

نوع الإجراء	أرقام الفقرات	العدد
التعديل	**2.3.4.10.11.12.18.19**	**6**
الحذف	_____	
الإضافة	_____	

ملحق(خ): معاملات الارتباط

معاملات الارتباط لفقرات مقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.221**	.004
2	.195*	.011
3	.235**	.002
4	.205**	.008
5	.167*	.030
6	.416**	.000
7	.388**	.000
8	.292**	.000
9	.358**	.000
10	.149*	.054
11	.235**	.002
12	.456**	.000
13	.339**	.000
14	.254**	.001
15	.282**	.000
16	.335**	.000
17	.421**	.000
18	.479**	.000
19	.547**	.000
20	.292**	.000
21	.675**	.000

.000	.744**	22
.000	.743**	23
.000	.726**	24
.000	.744**	25
.000	.752**	26
.000	.749**	27
.000	.698**	28
.000	.669**	29
.000	.689**	30
.000	.719**	31
.000	.691**	32
.000	.732**	33

معاملات الارتباط لفقرات مقياس الصمود النفسي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.352**	.000
2	.461**	.000
3	572**	.000
4	.384**	.000
5	.516**	.000
6	.445**	.000
7	.419**	.000
8	.570**	.000
9	.466**	.000
10	.312**	.000
11	.451**	.000
12	.567**	.000
13	.593**	.000
14	.408**	.000
15	.243**	.001
16	.492**	.000
17	.398**	.000
18	.107	.167
19	.554*	.000
20	.537	.000

معاملات الارتباط لفقرات مقياس التوافق المهني

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.615**	.000
2	.559**	.000
3	.491**	.000
4	.493**	.000
5	.632**	.000
6	.667**	.000
7	.573**	.000
8	.650**	.000
9	.595**	.000
10	.631**	.000
11	.111	.150
12	294**	.000
13	.349**	.000
14	.460**	.000
15	.527**	.000
16	.177*	.022
17	.053	.497
18	.459**	.000
19	.584**	.000

الملحق (د): كتاب تسهيل المهمة

بسم الله الرحمن الرحيم

State of Palestine
Ministry of Education &Higher Education
Directorate of Education & Higher Education /Hebron

دولـــة فلســـطين
وزارة الـــتربية والتعـــليم العالي
مديرية التربية والتعليم العالي الخليل

الرقم: ت.خ/ 30 / 60/ 62445
التاريخ: 04 ربيع الأول، 1440
الموافق: الإثنين، 12 تشرين الثاني، 2018

حضرات السادة مديري ومديرات المدارس الحكومية المحترمين

الموضوع: استبانه بحث

نهديكم أطيب التحيات، ويرجى مساعدة الطالبة " **صابرين زغير**" من جامعة القدس المفتوحة **تخصص إرشاد نفسي** في تعبئة استبانه بحث بعنوان " **الضغوط النفسية وعلاقتها بالصمود النفسي والتوافق المهني لدى معلمي مدارس البلدة القديمة في الخليل** "، وذلك بما لا يؤثر على سير العملية التعليمية والعملية.

مع الاحترام

أ. عاطف جبرين الجمل
مدير التربية والتعليم العالي

م ص / ب. م / التعليم العام

تحدي القراءة العربي نحو فوز مدرسة بنات العودة الأساسية بجائزة برنامج تحدي القراءة العربي للعام 2018 م

تلفون (2227863-2226429 + 2295295+2215173) فاكس (2228990) الإشراف (4-2215175/ فاكس 2226428) ص ب 3