

2020

الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين

زياد بركات
جامعة القدس المفتوحة ، فرع طولكرم , zeiadb@yahoo.com

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr_b

 Part of the Arts and Humanities Commons

Recommended Citation

بركات, زياد (2020) "الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم
مجلة جامعة الخليل للبحوث- ب (العلوم) - (العلوم الانسانيه) - Hebron University Research Journal-B (Humanities) , بفلسطين
الانسانيه: Vol. 5 : Iss. 1 , Article 2.

Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr_b/vol5/iss1/2

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Hebron University Research Journal-B (Humanities) - (العلوم الانسانيه) - مجلة جامعة الخليل للبحوث- ب (العلوم الانسانيه) by an authorized editor. The journal is hosted on Digital Commons, an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.



الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين

زياد بركات*

جامعة القدس المفتوحة - منطقة طولكرم التعليمية

الملخص:

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

Abstract :

This study aimed at determining the social, psychological, and physical strategies used by teachers for facing the teaching stress among variables of: gender, educational stage, educational qualification, and specialization. To achieve the study purpose the researcher constructed a questionnaire and distributed it among a sample consisting of (200) teachers (100 males, and 100 females) from the government schools in Tulkarm. Results showed that teachers used the social, psychological, and physical strategies in this order for fac-

ing the teaching stress. Also, the results showed that there were statistically significant differences in the teachers strategies for facing the teaching stress due to gender variable in favor of females in social, psychological strategies, but in favor of males in physics strategies. Also, the results showed that there were statistically significant differences in the teachers psychses and physics strategies for facing the teaching stress due to educational stage variable in favor of socandary schools teachers, but there were no statistical significant differences in the teachers social strategies due to this variable. On the other hand, the results showed that there were no statistical significant differences in the teachers social, psychological, and physical strategies for facing the teaching stress due to variables: educational qulification, and specialization of teachers.

وهذه البيئية مصدر إعاقة لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية. هناك من ينظر إلى استراتيجيات التكيف على أنها استعدادات وسمات شخصية عامة مثل جولدشتاين وبيرن (Goldstein & Baron)، في حين ينظر إليها لانورس ومونيت (Lazarus & Munet) على أنها استراتيجيات متطورة باستمرار في مواقف ضغوط معينة (دعنا، 1994). فالعوامل الشخصية والديمغرافية التي تتضمن العمر والجنس والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية للفرد أو النضج الانفعالي وقوة الأنا والثقة بالنفس والجماعات الفلسفية والدينية التي ينتمي إليها الفرد والخبرات السابقة مع مواقف الضغط النفسي واستراتيجيات التكيف معها، تفيد هذه العوامل في تحديد المواقف الضاغطة كما تساعد في إيجاد حلول لها. أما العوامل الخاصة بمواقف الضغط وبيئته فقد حدد سولون (Solomon, 1994) أربعة أنماط من المواقف التي يمكن أن ترتبط بالضغط وتؤثر فيه وهي: البيولوجية مثل المرض والموت، والشخصية مثل الزواج، والبيئة الفيزيائية مثل الكوارث الطبيعية والانفجارات، والاجتماعية والثقافية مثل العادات والتقاليد والقيم.

المقدمة:

يعيش الإنسان في مجتمع تسوده قيم وأعراف، كما أن المجتمع يتصف بالتغير المستمر في بيئته الاقتصادية والثقافية، وهذا يتطلب من الأفراد التكيف مع مطالب الجماعة وقيمها من جهة أو مع ما يطراً على المجتمع من تغيرات مستمرة من جهة ثانية. إن قبول الفرد تدريجياً ما يطلب منه في البيت والمجتمع عملية تكيف، وكذلك الأمر عند انتقال الفرد من بيئة اجتماعية إلى بيئة اجتماعية جديدة. ولا يتطلب التكيف الاجتماعي الالتزام بقيم المجتمع وتلبية مطالبه ومواجهة شروط التغير فيه فحسب؛ وإنما يتطلب أيضاً محاولة العمل على تقدم المجتمع والسعي؛ لإحداث التغيرات فيه نحو الأحسن بقدر المستطاع، وهذا يعني أن التكيف الاجتماعي يشير إلى حالة تتوفر فيها علاقة منسجمة بين الفرد والبيئة، فيستطيع الفرد إشباع معظم حاجاته مع قبول ما تفرضه البيئة عليه من مطالب (جامعة القدس المفتوحة، 1997).

وتتمثل عملية التكيف في سعي الفرد الدائم للتوفيق بين مطالبه وظروفه ومطالب وظروف البيئة المحيطة به، فالفرد كثيراً ما يجد نفسه في ظروف أو في بيئة لا تشبع كل مطالبه وحاجاته بل قد تكون هذه الظروف

يضطر إلى نوع من التركيب الجديد بخبرات سابقة بحيث يغير أساليبه السابقة في الاستجابات (جامعة القدس المفتوحة، 1997).

الإطار النظري:

استراتيجيات التكيف في التعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة:

1. استراتيجية حل المشكلات (Problems Solving): يتألف هذا الأسلوب العلمي لحل المشكلات من مجموعة من العمليات الغنية أو الصريحة التي تؤدي بالفرد إلى التفكير بالاحتمالات المتعددة التي تصلح كحل لموقف مشكل محدد، ثم اختبار أكثر هذه الأبدال فاعلية والعمل على وضع الحل الذي يتوصل إليه موضع التعزيز وتمر عملية حل المشكلات بالمرحل (العارضة، 1998) الآتية:

1. الوعي بوجود مشكلة.
2. تحديد المشكلة وتعريفها وجمع البيانات والمعلومات.
3. توحيد الإبدال المحتملة لحل المشكلة.
4. اتخاذ قرار حول البديل أو مجموعة من الإبدال.
5. اتخاذ قرار حول كيفية تنفيذ البديل أو الإبدال التي اختبرت.
6. اتخاذ الإجراءات التنفيذية.
7. تقييم فاعلية الحل وتضييق العملية من جديد على أي مشكلات متبقية.

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

وتعد استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة من الكفايات الأساسية اللازمة لإدارة الصف الدراسي، لا سيما أن الإدارة الفعالة للصف الدراسي، تمكن المعلم من مواجهة كل ما يعترضه من مشكلات والإسهام في تحقيق التوافق الاجتماعي والانفعالي بين جميع عناصر العملية التعليمية إلى جانب عنايته في التحصيل الدراسي؛ لا سيما أن سوء التوافق الذي يواجه التلميذ في بداية حياته التعليمية يمكن أن يزداد خطورة إذا بقي دون علاج، فلكي يتمكن المعلم من الإدارة الفعالة يجب أن تتاح له الفرصة لمساعدة تلاميذه على التوافق مع بيئتهم التعليمية وحل مشكلاتهم. وقد استخدمت استراتيجيات تعديل السلوك في معالجة السلوك الصفي غير المرغوب فيه وتشكيله من جديد بنجاح في الصفوف الدراسية في المراحل كافة (صبري، 1993).

لقد أصبحت مواجهة الضغط المهني لدى المعلمين قضية رئيسة في المدارس، ووجد أن الشدة والضيق والضغط باهظ الثمن لدى المعلمين الذين يتعرضون له، فعلى المستوى الفردي يبرز الضغط بشكل واضح في الشعور بالإعياء، وفقدان النوم والشعور بالاحترق، يتبع ذلك أعراض أخرى مثل التوتر الحاد والقرح المعدية وانقباض العضلات وزيادة عدد دقات القلب، وعلى المستوى المهني تنعكس زيادة الضغط في تنامي المعدل السنوي لغياب المعلمين وعدم الرغبة في الأداء وارتفاع في عدد الذين يتقاعدون مبكراً (العارضة، 1998). وقد يستجيب الفرد للتوتر النفسي بواسطة سلوك تعلمه من قبل وتنشأ ضرورة تكيف جديدة إذا كان السلوك المتعلم سابقاً غير كاف لمواجهة الضغوط المهنية النفسية والاجتماعية المختلفة، وهنا يجمع الفرد عناصر متعددة من خبراته المتعددة، ليحدد أسلوب الاستجابة الجديدة للموقف الجديد، وفي هذا قد

1. الإعلاء والتسامي (Sublimation): هي وسيلة دفاعية يتم فيها تحويل الفرد الطاقة النفسية من صورة غير مرغوبة بالنسبة للآخرين إلى صورة مرغوبة وذات غايات سامية يوافق عليها الآخرون وينظرون لها نظرة احترام وتقدير. وعلى المعلم هنا أن يمتلك مهارة تكيفية تجعله قادراً على التسامي والتعالي على المشكلات المهنية الضاغطة.

2. الكبت (Repression): وهو وسيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من الذكريات والتجارب والخاوف المؤلمة التي تسبب له الضيق وذلك بإكراهها على التراجع إلى منطقة اللاشعور لتصبح نسياً منسياً حتى تخفف مما أصابه من الصراع. ويلجأ المعلم أحياناً إلى كبت مشاعره وعواطفه عندما لا يستطيع مواجهتها وبخاصة في المواقف المتعلقة بالأمر الإداري.

3. الكظم (Suppression): وهو وسيلة دفاعية شعورية ذو مكانة خاصة في حياة الفرد الاجتماعية والاخلاقية، ويعني بضبط الدوافع غير المرغوبة كالغضب والتحكم بها ومنعها من الظهور بشكل ظاهر، وهو سلوك دفاعي غالباً ما يرمز له بقوة الإرادة أو قوة الشخصية. والمعلم الفعال هو من يستطيع تطوير هذه الوسيلة التكيفية لديه، ويستخدمها أفضل استخدام لمساعدته في مواجهة المشكلات المهنية اليومية.

4. التحويل (Displacement): يلجأ الإنسان إلى تحويل أو نقل موضوع العاطفة أمام ضغط داخلي ومقاومة خاصة من موضوع الضغط إلى موضوع آخر. وعلى المعلم أن يكون يقظاً للتقليل ما أمكنه من استخدام هذه الوسيلة لديه لأن انعكاساتها السلبية أكثر من فوائدها الممكنة.

5. الإسقاط (Projection): وهو وسيلة دفاع يعزو فيها الناس أفكارهم غير المقبولة إلى أناس آخرين، ويؤدي هذا إلى سوء إدراك الآخرين ومعرفة

أن جميع هذه الاستراتيجيات تزداد بشكل مؤقت أثناء فترة التمرين، فإن هذا التمرين يعطي الناس إحساساً بضبط أجسامهم إضافة إلى الشعور بالإنجاز كما يوفر ابتعاداً مؤقتاً عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي، وتجعل التمارين الرياضية الناس ينامون بشكل أفضل أثناء الليل. وتفيد الحركات الجسمية والتمارين الرياضية في تقليل مستوى التوتر أو الضغط وتشمل هذه الحركات، التمرينات الرياضية، والرقص، والركض والمشي ولعب الكرة، وتكون هذه الاستراتيجية أفضل ما تكون عندما تشمل نشاطات يكون لدى الفرد اهتمام وتفوق فيها (دعنا، 1994).

3. استراتيجية وسائل الدفاع الأولية (Defense Mechanisms): إن الدفاعات الأولية تساعد الفرد وتحميه من الخوف الشديد وأثار الإحباط النفسي، من خلال إبعاد أثر التهديد عن الفرد وتساعده على التخلص من اثر الواقع غير السار حتى يتمكن الشخص من امتلاك المصادر اللازمة لمعالجة المعلومات. فبعد حادث مفرح أو موت شخص محبوب فإن الشخص يمكن أن يرفض الاعتقاد بأن الأزمة قد حدثت. فالنكران يحمينا عندما يكون الألم الواقع مسيطراً، ولذلك فإن الدفاعات لا تكون دائماً كاملة؛ فطالما أن مصدر التهديد في الضغط باق ومستمر فإنه يلزم توفير طاقة لدى الفرد للمحافظة على توازنه من خلال ما يسمى بالوسائل الدفاعية الشعورية منها واللاشعورية (الشايب، 1994).

ومن هنا يلزم المعلم امتلاك بعض هذه الميكانزمات الدفاعية التكيفية لاستخدامها عند اللزوم للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة التي تواجهه أثناء مزاولته عمله اليومي، ومن هذه الميكانزمات الدفاعية التكيفية المهمة التي تستخدم للتعامل مع الضغوط النفسية (العارضة، 1998؛ Hilgard & Atkin- 1979):

4. شيوع عادات سيئة من التلاميذ. ومن هنا، كان هذا الموضوع مجالاً مهماً لإجراء هذه الدراسة لأن مهنة التعليم تواجه تحديات كبيرة، نتيجة للثورة المعرفية والتكنولوجية، والتغيرات الاجتماعية والثقافية الحاصلة في هذا العصر. فإنه من الأهمية بمكان البحث في استراتيجيات المعلمين اتجاه المشكلات المهنية الضاغطة ومعرفة علاقة ذلك ببعض المتغيرات المرتبطة بشخصية المعلم.

مشكلة الدراسة:

الحياة المعاصرة مليئة بالضغوطات خاصة في المجالات التي تستدعي التكيف مع المشكلات المتعددة؛ ويختلف الأفراد في الطرق والأساليب التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، ويستخدم مفهوم استراتيجيات التكيف بالإشارة إلى الطرق التي يستخدمها الأفراد للتكيف مع الضغوط النفسية والاجتماعية التي يواجهونها، لذا فالتكيف مع الحياة المهنية ومشكلاتها عملية مهمة في حياة المعلم وعليه العمل بفعالية للتعامل مع هذه المشكلات باستخدام استراتيجيات تربوية سليمة (العارضة، 1998).

حيث يواجه المعلم الفلسطيني مشكلات مهنية كبيرة جداً وبخاصة في الظروف السياسية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية الناتجة عن الظروف التي يفرضها الاحتلال الإسرائيلي، والذي أدى إلى الانفلات القيمي للأفراد والذي يظهر في أنماط السلوك التي يمارسها هؤلاء الأفراد في المجتمع. إضافة إلى مجموعة العراقيل التي تواجه المعلم عند ممارسة مهنته كالاعتقالات الأمنية المستمرة للطلبة والمعلمين، وصعوبة المواصلات الناتجة عن الحواجز العسكرية، والمداهمات والاعتقالات. كل ذلك له الأثر السلبي على قدرة المعلم الفلسطيني لممارسة مهنة التعليم.

سلوكهم ويتم أحياناً التعامل مع الضغوط النفسية غير المقبولة من خلال إسقاطها على الآخرين.

4. الدعم الاجتماعي (Social Reinforcement): يحصل المعلم على هذا الدعم من ثلاثة مصادر (جامعة القدس المفتوحة، 1999؛ جمعة، 2001؛ الأنوار، 2003) هي:

1. الدعم الاجتماعي الحقيقي: هو النوع الذي يقدمه الأشخاص القادرون حقيقة على المساعدة في مواقف الضغط أو الأزمات عن طريق القيام بعمل ما، ويمكن اعتبار كل من مدير المدرسة وزملاء عناصر أساسية لهذا النوع من الدعم.

2. المناسبات الاجتماعية المتوفرة: يمكن للمعلم الحصول على هذا الدعم من خلال مشاركته ومساهمته الفعالة بالاحتفالات في المناسبات المختلفة التي ترعاها المدرسة أو المجتمع المحلي المحيط، كالشاركة في الحفلات المدرسية أو الرحلات المدرسية أو الألعاب الرياضية أو اجتماعات مجالس الآباء.

3. مصادر المعلومات والتوجيه: يحصل المعلم على هذا النوع من الدعم من خلال الإرشادات والتوجيهات الموجهة له من مدير المدرسة أو الموجه أو المشرف التربوي التي تساعده في حل المشكلات المهنية المختلفة.

إن عجز المعلم عن مواجهة المشكلات المهنية الضاغطة أو التكيف معها إيجابياً يؤدي (صبري، 1993) إلى:

1. تزايد الهدر التربوي في كل ما يتعلق بالعملية التعليمية ومدخلاتها ومخرجاتها.
2. عجز المعلمين عن القيام بواجباتهم تجاه تلاميذهم وفق ما يمليه التطور التربوي الذي يدعو إلى الاهتمام بالنمو المتكامل لشخصية التلاميذ إلى جانب الاهتمام بتحسين التحصيل الأكاديمي.
3. تدني مستوى أداء التلاميذ وتحصيلهم الدراسي.

2. معرفة مدى تأثير متغيرات: الجنس، ونوع المدرسة، والمؤهل العلمي، والتخصص في استخدام المعلم للاستراتيجيات النفسية والاجتماعية والجسمية في التعامل مع المشكلات المهنية التي تواجههم.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوعها حيث أنها تبحث في استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية التي تواجههم في عملهم؛ فتساعدهم في التخفيف من الضغوط التي تعترضهم أثناء عملهم، لذلك تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال المكانة التي يحتلها المعلم في هذا المجتمع ومحاولتها الجادة في البحث عن استراتيجيات تعامل المعلمين مع المشكلات المهنية التي تواجههم في مدارس محافظة طولكرم وإجراء مثل هذه الدراسة لا شك أنه سوف يلفت أنظار المسؤولين في وزارة التربية إلى هذه الاستراتيجيات ومعرفتها ومحاولة توضيح هذه الاستراتيجيات وكيفية تطبيقها على أرض الواقع من خلال عقد الدورات، وورشات العمل، وتزويد المدارس بال نشرات العلمية التي تتضمن هذه الاستراتيجيات من أجل خفض المشكلات التي تواجه المعلم مما ينعكس ذلك في تحسين أدائه وإنتاجه وتعامله مع حملة التقدم في المسيرة التعليمية نحو الأفضل.

حدود الدراسة :

1. العامل المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في محافظة طولكرم.
2. العامل البشري: تم إجراء هذه الدراسة على عينة من المعلمين في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في طولكرم.
3. العامل الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2007-2008)

على الرغم من التحديات والضغوط التي تواجه المعلم إلا أنه يوجد نقص في الدراسات التي تحدد أو توضح استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية مما يترك لهم حرية التصرف لمواجهة هذه الضغوط كل حسب ما يريد، ونظراً لأهمية الدور الذي يقوم به المعلم في العملية التربوية فإن مشكلة هذه الدراسة تتمحور حول مستوى الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية والجسمية التي يستخدمها المعلمون في المدارس للتعامل مع المشكلات المهنية التي تواجههم.

أسئلة الدراسة:

- تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:
1. ما الترتيب النسبي للإستراتيجيات التكيفية التي يستخدمها المعلم في مواجهة المشكلات المهنية الضاغطة؟
 2. هل توجد فروق بين الجنسين عند استخدام المعلمين للاستراتيجيات التكيفية مع المشكلات المهنية الضاغطة؟
 3. هل توجد فروق بين المعلمين عند استخدام الاستراتيجيات التكيفية مع المشكلات المهنية الضاغطة تبعاً لمتغير نوع المدرسة؟
 4. هل توجد فروق بين المعلمين عند استخدام الاستراتيجيات التكيفية مع المشكلات المهنية الضاغطة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي؟
 5. هل توجد فروق بين المعلمين عند استخدام الاستراتيجيات التكيفية مع المشكلات المهنية الضاغطة تبعاً لمتغير التخصص؟

أهداف الدراسة:

- تسعى هذه الدراسة إلى:
1. التعرف إلى أهم الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية والجسمية التي يستخدمها المعلم أثناء عمله لحل المشكلات المهنية الضاغطة.

الضغوط المهنية تبعاً لمتغيرات: الجنس، والخبرة، والشهادة العلمية، والدخل الشهري، وذلك لصالح المعلمين، والمعلمين من حملة الماجستير، والمعلمين ذوي الخبرة (10-5 سنوات)، والمعلمين أصحاب الدخل الشهري أقل من (300 دينار).

أجرت الأنوار (2003) دراسة بهدف التعرف إلى الضغوط المهنية وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات لدى المعلم، تكونت عينة الدراسة من (165) معلماً ومعلمة موزعين إلى تخصصات مختلفة، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات المعلمين في الضغوط النفسية المهنية ودرجاتهم في السمات الشخصية كالحساسية والتوتر والدهاء، وعدم وجود ارتباط موجب بين الضغوط المهنية وسمات: الثبات الانفعالي، والسيطرة، والتجرد. كما أظهرت النتائج أن للتخصص أو نوع المادة التي يدرسها المعلم أثر في مدى المعاناة من ضغوط العمل المهني، حيث أظهر المعلمون في التخصصات النظرية والأدبية شعوراً بضعف العمل مقارنة بالمعلمين في التخصصات التطبيقية. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الشعور بالضغوط المهنية لدى المعلمين؛ وهي لصالح المعلمين الذكور الذين أظهروا مستوى أكبر من الإناث بالإحساس بالضغوط المهنية.

وهدفت الدراسة التي قامت بها راضي (1999) التعرف إلى مستوى الإنهاك النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلمي التعليم الخاص، وتكونت عينة الدراسة من (120) معلماً ومعلمة. وقد أظهرت النتائج أن المعلمين أكثر انهماكاً وتوتراً من المعلمين، وأن المعلمين في مرحلة التعليم الأساسي أقل توتراً من المعلمين في المرحلة الثانوية. وأن المعلمين في التخصصات العلمية أكثر انهماكاً وتوتراً من المعلمين في التخصصات الأدبية.

وهدفت دراسة العارضة (1998) التعرف إلى

مصطلحات الدراسة:

الضغط النفسي: عبارة عن حالة يشعر فيها المعلم بالتوتر والقلق، وما يترتب عليها من اختلال في التوازن، بسبب ما يتعرض له المعلم من مؤثرات بيئية تحيط بظروف العمل كعبء الدور وغموضه وضغط العمل وضغط المدرسة والرضا المهني والنمط القيادي لمدير المدرسة وغيرها من المثيرات (جمعة، 2001).

الاستراتيجية: مجموعة من السياسات والمبادئ والإجراءات التي يقوم بها المعلمون في التعامل مع المشكلات التي يواجهونها في غرفة الصف لتحقيق الأهداف التربوية (صبري، 1993).

الضبط الذاتي: هو أسلوب تكيفي يسمح للفرد مقاومة إغراء القيام بتصرفات تؤدي إلى الحصول على متعة فورية وضرر كبير لاحق، ويتم التوصل إلى ضبط الذات من خلال مراقبة الذات، وضبط المثيرات، وتعزيز الذات (الشايب، 1994).

التكيف: هو مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطه محددة أو خبرة جديدة (جامعة القدس المفتوحة، 1997).

المشكلات الصفية: هي عدم الانضباط في سلوك الطلبة الصفية تبعاً للقواعد والأنظمة المخططة والمحددة عند ممارسة أي نشاط تعليمي صفي روتيني أو جديد (صبري، 1993).

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

قام الحلو (2004) بدراسة بهدف الكشف عن مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين في ضوء متغيرات: الجنس، والخبرة، والشهادة العلمية، والدخل، وقد خلصت الدراسة إلى جملة من النتائج كان من بينها وجود فروق دالة إحصائياً في معظم مجالات مصادر

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً في التعامل مع المشكلات الصفية كانت استراتيجية التركيز على الفرد في المرتبة الأولى ثم استراتيجية التدعيم في المرتبة الثانية، بينما جاء في المرتبة الثالثة استراتيجية التهديد أو العقاب المسيطر، وكانت استراتيجية دينامية الجماعة في المرتبة الرابعة، أما استراتيجية التهديد والعقاب فجاءت في المرتبة الخامسة واستراتيجية التجاهل أو الإهمال جاءت في المرتبة السادسة. وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تشابه بين المعلمين في اختيار الاستراتيجيات بين الجماعات المختلفة مثل (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة) كذلك وجد أيضاً بعض الاختلافات في اختيار الاستراتيجيات لبعض المشكلات في تلك المجموعات.

أما الدراسة التي قامت بها إبراهيم (1993) بهدف التعرف إلى الضغوط النفسية لدى المعلمين في التعليم العام والخاص في ضوء متغير الجنس، والخبرة، على عينة مكونة من (180) معلماً ومعلمة، منهم (80) من التعليم الخاص، و (100) من التعليم العام. فقد أظهرت النتائج أن معلمي التعليم الخاص أكثر توتراً وإحساساً بضغط العمل من معلمي التعليم العام، كما أوضحت النتائج وجود ارتباط سالب بين خبرة المعلم والضغط النفسي لمهنة التدريس، وأن المعلمين الذكور أكثر إحساساً بضغط العمل مقارنة بالمعلمات.

وأجرى بقلة (1990) المذكورة في صبري (1998) دراسة بهدف التعرف إلى استراتيجيات المعلمين التي يستخدمونها في التعامل مع المشكلات (السلوكية، الأكاديمية) وعلاقتها بجنس المعلم وإدارته لدوره في التدريس. وتكونت عينة الدراسة من مدرسين المرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية في عمان الكبرى، ممن تزيد خبرتهم عن سنتين، واستخدم الباحث (12) مشكلة سلوكية وأكاديمية هي: الفشل الدراسي،

الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المرحلة الثانوية في محافظة نابلس لتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم، وتحديد فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة ومكان العمل. تكونت عينة الدراسة من (241) معلماً ومعلمة. وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية متوسطة، وأن أهم هذه الاستراتيجيات المستخدمة هي استراتيجية الضبط الذاتي والدينية. كما بينت النتائج عدم وجود فروق في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنس، أو مكان العمل، أو الخبرة، أو المؤهل العلمي.

أما دراسة مساعيد (1998) فقد هدفت التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية عند معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في لواء نابلس، ومعرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المعلمين على مصادر الضغط النفسي التي تعزى إلى عدد من المتغيرات الخاصة بالمعلمين، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من (190) معلماً تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في متوسطات إجابات المعلمين تعزى إلى متغيرات العمر، والمستوى التعليمي، والمرحلة التعليمية وذلك لصالح المعلمين كبار العمر، والمرحلة الأساسية، والمعلمين الذين يحملون درجة الدبلوم. بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق تعزى لمتغيرات: الجنس، وموقع المدرسة، والخبرة، والتخصص.

وهدفت دراسة صبري (1993) إلى معرفة ما إذا كان اختيار المعلمين للاستراتيجيات يعتمد على متغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة). وتكونت عينة الدراسة من (136) معلماً ومعلمة.

الدراسات الأجنبية:

أما دراسة موراي (Murray، 2003) فقد هدفت إلى معرفة تأثير المواقف الضاغطة لمهنة التدريس في اختيار المعلم لاستراتيجيات التكيف مع المشكلات الصفية. أجريت الدراسة على (143) طالباً من طلبة معاهد المعلمين أثناء قيامهم بتطبيق برنامج التربية العملية في المدارس. وتوصلت الدراسة إلى أن معدل الطالب وانتماءه للتخصص، وعلاقته بمدرسيه هي متغيرات أساسية لاختيار استراتيجيات المعلمين التكيفية مع المشكلات. كما أظهرت النتائج عدم وجود تأثير لمتغيرات: الجنس، والتخصص.

وقام فارويل (Farwell، 2003) بدراسة بهدف التعرف إلى استراتيجيات المعلم التكيف مع الضغوط والمشكلات الصفية التي تواجهه. تكونت الدراسة من (329) معلماً ومعلمة يعانون من ضغوط نفسية. بينت الدراسة أن أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون هي الاستراتيجيات النفسية، ثم الجسمية، وأخيراً الاجتماعية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر لمتغيرات: الجنس و الخبرة، ونوع المدرسة، وذلك لصالح المعلمين الذكور، والمعلمين الأقل خبرة، ومعلمي المرحلة الأساسية. بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية لمتغيرات: التخصص، والمؤهل العلمي، والعمر.

وفي دراسة أجراها سجويك (Sedgwick، 2002) بهدف التعرف إلى ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين وتأثره في استخدام المعلم للاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط الصفية. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (208) معلماً ومعلمة. وكان من بين نتائج هذه الدراسة أن الاحتراق النفسي يؤثر سلباً في مدى استخدام المعلم للاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط والمشكلات الصفية. كما أظهرت النتائج

العوانية السلبية، العدوانية المباشرة، الرفض من قبل الزملاء، والكمالية (السعي وراء الكمال في الإنجاز)، النشاط الزائد، قصر فترة الانتباه، سهولة التشتت، الخجل والانسحاب، تدني مستوى النضج والتردد المعتاد، تدني مستوى التحصيل دون مستوى القدرة. توصلت الدراسة إلى احتلال السلوك التدميمي في المرتبة الأولى. واستراتيجية السلوك الضاغطة في المرتبة الثانية. وجاءت بقية الاستراتيجيات بنسب قليلة وخاصة استراتيجية التعزيز. وتبين أن هناك علاقة بين جنس المدرسة واستراتيجيات التعامل مع المشكلات التالية: الفشل الدراسي، الرفض من قبل الزملاء، الكمالية، قصر فترة الانتباه، وسهولة التشتت، تدني مستوى النضج، التحصيل المتدني. وأنه لا علاقة بين إدراك المدرس لدوره التدريسي والاستراتيجية التي يستخدمها في التعامل مع المشكلات الصفية.

أجرى باك (Pack، 2004) دراسة بهدف التعرف إلى استراتيجيات تعامل المعلمين مع المشكلات الصفية التي تواجههم، كما هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير الإجهاد والضغط النفسي والمشكلات التي تواجه المعلم والاستراتيجيات المتبعة لتخفيف هذا الإجهاد أو التخلص منه. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (60) معلماً ومعلمة. وقد أظهرت الدراسة نتائج كثيرة كان من بينها وجود فروق دالة إحصائياً في درجة تعامل المعلمين مع الضغوطات والمشكلات التي تواجههم، وكانت الاستراتيجيات المتبعة مرتبة تبعاً لشيوعها: الاجتماعية، والنفسية، والجسمية على الترتيب. وذلك تبعاً لمتغيرات: الجنس، والتخصص وذلك لصالح المعلمين الذكور، والمعلمين في التخصصات النظرية. بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية لمتغيرات: العمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، ومكان المدرسة.

معلماً ومعلمة، حيث أظهرت النتائج أن المعلمين أكثر استخداماً للإستراتيجيات الاجتماعية والنفسية والجسمية على الترتيب. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لاستخدام الاستراتيجيات التكيفية تبعاً لمتغيرات: الجنس والمؤهل العلمي وذلك لصالح المعلمات، والمعلمين من حملة درجة البكالوريوس ودبلوم التربية. بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية لمتغيرات: التخصص، والعمر، والخبرة، والمرحلة التعليمية.

تعليق على الدراسات السابقة

تبين نتائج الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية تفاوت المعلمين في استخدام الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية، حيث أظهرت دراسات: إبراهيم، 1990؛ Pack، 2004؛ Durgin، 2001؛ Steeno، 2000؛ Pullis، 2000؛ استخدام المعلمين للاستراتيجيات الاجتماعية. بينما أظهرت نتائج دراسات أخرى: صبري، 1993؛ Sedgwick، 2002؛ Farwell، 2003؛ استخدام استراتيجيات أخرى. وعن علاقة متغير جنس المعلم في استخدام الاستراتيجيات التكيفية فقد أظهرت دراسات: الطو، 2004؛ الأنوار، 2003؛ راضي، 1999؛ إبراهيم، 1990؛ Pack، 2004؛ Farwell، 2003؛ Sedgwick، 2002؛ Durgin، 2001؛ Steeno، 2000؛ وجود فروق بين الجنسين عند استخدام الاستراتيجيات التكيفية مع المشكلات المهنية. بينما أظهرت نتائج دراسات أخرى: العارضة، 1998؛ مساعيد، 1998؛ صبري، 1993؛ Murray، 2003؛ Pullis، 2000؛ عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام هذه الاستراتيجيات التكيفية.

تبين نتائج الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية تفاوت المعلمين في استخدام الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية، حيث أظهرت دراسات:

وجود فروق في استخدام هذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغيرات: الجنس، والمؤهل العلمي، والتخصص، وذلك لصالح المعلمات الإناث، والمعلمين من حملة دبلوم التربية، والمعلمين في التخصصات التطبيقية. أما دراسة دورغان (Durgin، 2001) فقد هدفت إلى معرفة استراتيجيات المعلمين في التعامل مع الضغوط والمشكلات الصفية التي تواجههم. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (185) معلماً ومعلمة ممن يعملون في المدارس الخاصة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المعلمين يستخدمون استراتيجيات مختلفة لمواجهة المشكلات الصفية من مثل الدعم الاجتماعي المتمثل بالأسرة، واستخدام الأنشطة الامنھاجية. كما بينت النتائج وجود أثر لمتغيرات: الجنس، والتخصص، لصالح الإناث والمعلمين في التخصصات العلمية. وعدم وجود تأثير لمتغيرات: المؤهل العلمي، ونوع المدرسة.

وأجرى بيلز (Pullis، 2000) دراسة بهدف التعرف إلى الاستراتيجيات المتبعة من قبل المعلمين في التعامل مع المشكلات الصفية التي تواجههم. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (224) معلماً ومعلمة، وقد أظهرت الدراسة أن المعلمين يستخدمون الاستراتيجيات الاجتماعية والنفسية والجسمية على الترتيب. كما أظهرت النتائج وجود فروق في استخدام الاستراتيجيات التكيفية تبعاً للمتغيرات: مكان المدرسة، والمرحلة الدراسية، والتخصص لصالح المعلمين من التخصصات النظرية ومن المرحلة الأساسية. بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية للمتغيرات: الجنس، والخبرة، والمؤهل العلمي.

وقريب من ذلك توصلت ستينو (Steenو، 2000) في دراسة لها بهدف التعرف إلى شكل الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلم للتكيف مع المشكلات الصفية في ضوء بعض المتغيرات. على عينة مكونة من (194)

.Steenو. (2000)؛ Sedgwick، 2022؛ 1998 وجود فروق جوهرية في استراتيجيات المعلمين التكيفية تعزى لمتغير المؤهل العلمي. بينما أظهرت نتائج دراسات أخرى (العارضة، 1998؛ صبري، 1993؛ Farwell، 2003؛ Pack، 2004؛ Du-؛ rgin، 2001؛ Pullis، 2000)، عدم وجود فروق في استراتيجيات المعلمين التكيفية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي للمعلم.

وفي ظل هذا التباين في نتائج الدراسات السابقة تأتي الدراسة الحالية؛ لاستجلاء فعالية استخدام المعلمين الفلسطينيين للاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية، ومعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات استخدام هذه الاستراتيجيات تبعاً للمتغيرات الجنس، والمرحلة التعليمية والتخصص والمؤهل العلمي.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي؛ بهدف التعرف إلى الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى المعلمين وذلك من وجهة نظر المعلمين أنفسهم.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من معلمي المدارس الحكومية الثانوية والأساسية في محافظة طولكرم للعام الدراسي (2007/2008)، والبالغ عددهم (1891) معلماً ومعلمة والموزعين تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة التعليمية كما هو في الجدول رقم (1):

جدول رقم (1)

توزيع مجتمع الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة التعليمية*

المجموع	الإناث	الذكور	
1572	803	769	معلمو المرحلة الأساسية
309	150	159	معلمو المرحلة الثانوية
1881	953	928	المجموع

* تبعاً لإحصائيات وزارة التربية والتعليم في محافظة طولكرم للعام الدراسي 2007/2008.

إبراهيم، 1990؛ Pack، 2004؛ 2001؛ Durgin، 2001؛ Pullis، 2000؛ Steeno، 2000؛ أفضلية استخدام المعلمين للاستراتيجيات الاجتماعية. بينما أظهرت نتائج دراسات أخرى: صبري، 1993؛ Farwell، 2003؛ Sedgwick، 2002؛ أفضلية استخدام استراتيجيات أخرى. وعن علاقة متغير جنس المعلم في استخدام الاستراتيجيات التكيفية فقد أظهرت دراسات: الحلو، 2004؛ الأنوار، 2003؛ راضي، 1999؛ إبراهيم، 1990؛ Pack، 2004؛ Farwell، 2003؛ Sedgwick، 2002؛ Durgin، 2001؛ Steeno، 2000؛ وجود فروق بين الجنسين عند استخدام الاستراتيجيات التكيفية مع المشكلات المهنية. بينما أظهرت نتائج دراسات أخرى: العارضة، 1998؛ مساعيد، 1998؛ صبري، 1993؛ Murray، 2003؛ Pullis، 2000؛ عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام هذه الاستراتيجيات التكيفية.

وبخصوص تأثير متغير المرحلة الدراسية أظهرت بعض الدراسات السابقة (العارضة، 1998؛ Durgin، 2001) وجود فروق لصالح المعلمين في المرحلة الثانوية، بينما أظهرت نتائج دراسات أخرى (راضي، 1999؛ مساعيد، 1998؛ Far-؛ well، 2003؛ Pullis، 2000) وجود فروق في استخدام الاستراتيجيات التكيفية لدى المعلمين تبعاً لمتغير المرحلة لصالح معلمي المرحلة الأساسية. وأظهرت نتائج دراسات (الحلو، 2005؛ مساعيد،

عينة الدراسة:

أما عينة الدراسة فقد تكونت من (200) معلماً القصديّة موزعين تبعاً لمتغيرات الدراسة كما هو ومعلمة، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية مابين في الجدول الآتي:

الجدول (2)**توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة**

المتغيرات	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	الذكور	100	50
	الإناث	100	50
التخصص	مواد أدبية	87	43.5
	مواد علمية	73	36.5
	مواد اجتماعية	40	20
نوع المدرس	ثانوية	85	42.5
	أساسية	115	57.5
المؤهل العلمي	دبلوم	79	39.5
	بكالوريوس فأكثر	121	60.5

المعلم للتكيف مع المشكلات التي تواجهه أثناء ممارسته مهنة التدريس.

3. تم تصنيف هذه الفقرات إلى ثلاثة مجالات من الاستراتيجيات هي (12) فقرة لاستراتيجيات الاجتماعية، و (10) فقرات للاستراتيجيات النفسية، و(11) فقرة للاستراتيجيات الجسمية.

4. تم عرض الاستبيان بصورته المبدئية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (7) من المدرسين الذين يعملون في جامعة القدس المفتوحة وجامعات فلسطينية أخرى، طلب إليهم الحكم على صلاحية فقرات الاستبيان ومدى ملاءمتها لموضوعها ومجالها، وبعد تحليل رأي المحكمين تم دمج فقرتين مع الفقرات الأخرى لتشابه موضوعها، وحذف فقرة ثالثة لتكرار موضوعها مع فقرة أخرى وهذه الفقرات هي:

أفكر جلياً لحل مشكلة ضاغطة تواجهني أثناء العمل (اجتماعية)

استخدم خبراتي السابقة عندما تواجهني مشكلة

أداة الدراسة:

استخدم استبيان الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى المعلمين وهو من تصميم الباحث وتكون في صورته النهائية من (30) فقرة، تبين كل منها أحد الأساليب أو الاستراتيجيات التي يتبعها المعلم عادة وتساعد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه أثناء عمله المهني، وقد مرت عملية بناء الاستبيان في الخطوات الإجرائية الآتية:

1. اختيار عينة استطلاعية مكونة من (46) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلتين الأساسية والثانوية، لم يدخلوا في عينة الدراسة الفعلية، حيث طلب إليهم الإجابة عن سؤال مفتوح هو: أذكر عدد من الاستراتيجيات التي تستخدمها عادة للتكيف مع ضغوط مهنة التدريس؟

2. قام الباحث بتحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية على السؤال السابق وحصل بذلك على (33) فقرة، تصف كل منها استراتيجية يستخدمها

باستخدام معادلة كوبر (Alberto) (Cooper & Troutman, 1982) وهي: نسبة الاتفاق = عدد مرات الاتفاق / عدد مرات الاتفاق + عدد مرات عدم الاتفاق $\times 100$

كما تم حساب ثبات هذا الاستبيان باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test - retest) بفواصل زمني مدته ثلاثة أسابيع، على عينة الدراسة الاستطلاعية والمكونة من (46) معلماً ومعلمة من المرحلتين الأساسية والثانوية، وبلغت قيمة معامل الارتباط بهذه الطريقة (0.82) وهو مؤشر جيد لثبات هذا المقياس.

المعالجات الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات إحصائياً استخدم برنامج الحزم الإحصائية المحوسب في العلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الوصفية والتحليلية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. اختبار (ت) للعمليات المستقلة (T-test).
3. تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA).
4. اختبار شيفيه للمقارنات البعدية (Scheffe Test).

نتائج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول هو: ما الترتيب النسبي لاستراتيجيات المعلمين التكيفية مع المشكلات المهنية الضاغطة؟ وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتكرارات استجابات المعلمين لكل فقرة في كل مجال من مجالات المقياس (النفسية، والاجتماعية، والجسمية) المعد لهذا الغرض، والمبينة في الجداول (3-5) الآتية، حيث

ما (اجتماعية) عندما أعاني من الضغط النفسي فأني أقوم بالاسترخاء بهدوء والتنفس ببطء (جسمية) 5. ومن أجل تفسير النتائج اعتمدت النسب المئوية والمعايير التقويمية الآتية:

أقل من 50%	قليلة جداً
من 50-50.9%	قليلة
من 60-69.9%	متوسطة
من 70-79.9%	مرتفعة
80% فأكثر	مرتفعة جداً

وبذلك تكون الاستبيان في صورته النهائية من (30) فقرة موزعة بالتساوي إلى ثلاثة مجالات، تتم الإجابة عليها تبعاً لمقياس ليكترت (Likert) الخماسي (موافق جداً - موافق - إلى حد ما - غير موافق - غير موافق جداً)، يمنح المستجيب درجة تتراوح ما بين (1-5) على الترتيب تبعاً لهذا المقياس. وبذلك تراوحت درجة المستجيب ما بين (50-10) على المجالات الفرعية، بينما تراوحت الدرجة الكلية على هذا الاستبيان ما بين (30 - 150) درجة.

صدق الاستبيان وثباته:

للتحقق من صدق هذا الاستبيان تم استخدام طريقة صدق المحتوى بأسلوب صدق المحكمين (Trus-tees Validity)، حيث وزع الاستبيان في صورته المبدئية على سبعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس ممن يحملون درجة الماجستير والدكتوراة في التربية وعلم النفس، وأساليب التدريس، ويدرسون في الجامعات الفلسطينية، حيث طلب منهم تقدير مدى ملاءمة فقرات هذا الاستبيان لموضوعها ومجالها، تبعاً لمقياس ثلاثي (مناسب أكثر من 85%، إلى حد ما 70% - 85%، غير مناسب أقل من 70%)، وقد تراوحت النسب المئوية لهذه البنود بين (89% - 100%) وذلك

يبين الجدول (3) تقديرات المعلمين للاستراتيجيات

التكيفية النفسية مع المشكلات المهنية الضاغطة:

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية ومعيار التقويم لاستراتيجيات المعلمين التكيفية النفسية للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة

الرقم الترتيبي	الرقم التسلسلي	الاستراتيجيات النفسية	المتوسطات	%	معيار التقويم
1	19	عندما يواجهني موقف ضاغط أفكر بالنتائج الإيجابية للضبط.	4.56	91.2	مرتفعة جدا
2	26	أركن إلى السكون فترات طويلة عندما أكون متوترا	4.36	87.2	مرتفعة جدا
3	12	عندما أكون في موقف ضاغط لا أتخيل موقفا أكثر أمنا.	3.77	75.4	مرتفعة
4	24	اجلس وحدي دون مشاركة الآخرين عندما أعرض للموقف ضاغط	3.75	75	مرتفعة
5	9	عندما يواجهني موقف ضاغط ابرر موقفي.	3.68	73.6	مرتفعة
6	1	استخدام الأسلوب العلمي في حل المشكلات عندما أعاني من الضغط النفسي.	3.64	72.8	مرتفعة
7	22	عندما أعرض للضغط النفسي اخذ وقتا طويلا لاسترجاع أفكار ومشاعري.	3.62	72.4	مرتفعة
8	11	استرجع الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة.	3.59	71.8	مرتفعة
9	10	أقمص أدوارا عديدة ومختلفة عندما أعرض لموقف ضاغط.	3.39	67.8	متوسطة
10	23	انظم عناصر الموقف الضاغط للتعرف على الأسباب المؤدية إليه.	3.36	67.2	متوسطة
		المجال الكلي والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية ومعيار التقويم للاستراتيجيات النفسية	3.77	75.4	مرتفعة

المعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية مرتفعة على الفقرات (12، 24، 9، 1، 22، 11) على الترتيب؛ حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها ما بين (4. 75% - 8. 71%)، بينما كانت هذه الاستراتيجيات النفسية متوسطة على الفقرات (10، 23) حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة

يتضح من نتائج الجدول السابق أن استراتيجيات المعلمين التكيفية في المجال النفسي للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة كانت مرتفعة جدا على الفقرات (19، 26) على الترتيب؛ حيث بلغت النسبة المئوية لها (2. 92%) و (2. 87%) على الترتيب، في حين كانت الاستراتيجيات التكيفية النفسية

لها (8. 67%) و (2. 67%) على الترتيب. أما بلغت النسبة المئوية لهذا المجال (4. 75%).
 فيما يتعلق بالاتجاه الكلي للاستراتيجيات التكيفية أما فيما يتعلق بتقديرات المعلمين للاستراتيجيات
 النفسية للمعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية التكيفية الاجتماعية للتعامل مع المشكلات المهنية
 الضاغطة فقد كانت درجة الاستخدام مرتفعة حيث الضاغطة يبينها الجدول الآتي:

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية ومعيار التقويم لاستراتيجيات المعلمين التكيفية الاجتماعية للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة

الرقم الترتيبي	الرقم التسلسلي	الاستراتيجيات الاجتماعية	المتوسطات	%	معيار التقويم
1	4	اجمع معلومات عن المشكلة التي تواجهني.	4.16	83.2	مرتفعة جدا
2	20	أفكر بموضوع مريح عندما أكون متوترا.	4.15	83	مرتفعة جدا
3	2	عندما أواجه مشكلة فأنتني اخذ بعين الاعتبار البدايل المحتملة للحل.	4.1	82	مرتفعة جدا
4	30	أعتمد على الآخرين في حل المشكلات التي تواجهني	4.06	81.2	مرتفعة جدا
5	3	عندما تواجهني مشكلة الجأ إلى التفكير في النتائج المحتملة.	4.06	81.2	مرتفعة جدا
6	29	أطلب المساعدة من شخص مختص لحل المشكلة التي تواجهني	4.05	81	مرتفعة جدا
7	6	الجا إلى تقييم الخطوات التي أمارسها في حل المشكلة.	3.93	78.6	مرتفعة
8	28	أتحدث إلى زوجي (زوجتي) بخصوص الموقف الذي أعاني منه	3.91	78.2	مرتفعة
9	21	اعزز ذاتي في حالة تغلبي على موقف ضاغط.	3.91	78.2	مرتفعة
10	27	أتحدث مع عائلتي طالبا المساعدة عند شعوري بالضغط النفسي	3.7	74	مرتفعة
		المجال الكلي للتعامل مع الاستراتيجيات الاجتماعية	4.03	80.1	مرتفعة جداً

يتضح من نتائج الجدول السابق أن استراتيجيات المعلمين التكيفية في المجال الاجتماعي للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة كانت مرتفعة جدا على الفقرات (4، 20، 2، 30، 3، 29) على الترتيب؛ حيث تراوحت النسبة المئوية لها ما بين (2. 83%) و(81%)، في حين كانت هذه الاستراتيجيات التكيفية مرتفعة على الفقرات (6، 28، 21، 27) على الترتيب؛ حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة

لها ما بين (6%، 76%) و (74%)، أما فيما يتعلق وصلت النسبة المئوية لهذا المجال إلى (1. 80%). وبالالاتجاه الكلي لمجال الاستراتيجيات الاجتماعية للمعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة، فقد كانت درجة الاستخدام مرتفعة جداً حيث

ويبين الجدول الآتي تقديرات المعلمين للاستراتيجيات التكيفية الجسمية للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة:

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية ومعايير التقويم لاستراتيجيات المعلمين التكيفية الجسمية للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة

الرقم الترتيبي	الرقم التسلسلي	الاستراتيجيات الجسمية	المتوسطات	%	معايير التقويم
1	18	عندما اشعر بالتوتر أمارس نظام الاسترخاء العضلي بشد العضلات أولاً ثم إرخاؤها.	3.75	75	مرتفعة
2	25	أغادر مكان حدوث الموقف الضاغط	3.74	74.75	مرتفعة
3	5	أطور مهاراتي في حل المشكلات مستفيداً من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم.	3.68	73.6	مرتفعة
4	7	امشي لفترة من الوقت عندما أكون متوتراً.	3.67	73.4	مرتفعة
5	17	استلقي فترة قصيرة واخذ بعض الراحة عندما أكون متوتراً.	3.61	72.2	مرتفعة
6	13	الجا إلى أحلام اليقظة عندما أتعرض لموقف ضاغط.	3.58	71.6	مرتفعة
7	8	أشارك في بعض الألعاب الرياضية عندما تواجهني مشكلة ضاغطة.	3.5	70	مرتفعة
8	15	عندما أكون منفعلاً أتنفس تنفساً عميقاً.	3.29	65.8	متوسطة
9	14	الجا إلى تدخين السجائر عندما تواجهني مشكلة ضاغطة.	3.15	63	متوسطة
10	16	أغمض عيني بشدة عندما أتعرض لموقف ضاغط.	2.89	57.8	قليلة
		المجال الكلي للتعامل مع أسئلة الطلاب	3.48	69.7	متوسطة

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الاستراتيجيات الجسمية للمعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة كانت مرتفعة على الفقرات (18، 25، 5، 7، 13، 8) على الترتيب؛ حيث تراوحت النسبة المئوية لها ما بين (75%) و (70%)، في حين كانت هذه الاستراتيجيات الجسمية بمستوى متوسط على الفقرات (15، 14) حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة لها (8. 65%) و (63%) على الترتيب، بينما كانت هذه الاستراتيجيات منخفضة على الفقرة (16) حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة لها (8. 57%)، أما فيما يتعلق بالاتجاه الكلي لمجال الاستراتيجيات الجسمية للمعلمين للتكيف مع

المشكلات المهنية الضاغطة فقد كانت درجة التأثير متوسطه حيث وصلت النسبة المئوية لهذا المجال إلى أكثر من (7. 69%).

من معطيات الجداول السابقة يمكن ترتيب استراتيجيات المعلمين المستخدمة لمواجهة المشكلات الصّفية كما هو مبين في الجدول (6) الآتي:

الجدول (6)

ترتيب استراتيجيات المعلمين التكيفية مع المشكلات المهنية الضاغطة تبعاً للمجالات

الرقم	المجال	المتوسطات	النسبة المئوية	التقويم
1	الاستراتيجيات الاجتماعية	4.03	80.1	مرتفعة جداً
2	الاستراتيجيات النفسية	3.77	75.4	مرتفعة
3	الاستراتيجيات الجسمية	3.48	69.2	متوسطة
	الدرجة الكلية	3.76	74.9	مرتفعة

التي يواجهها المعلم في إدارة صفه، تشكل تحدياً له، وتعيق التعلم الفعال، فعليه أن يعمل جاهداً لمواجهةها في سبيل تحقيق أهداف العملية التربوية. ونظراً للدور الذي يسهم به المعلمون في تعديل سلوك تلاميذهم من خلال ممارسات واستراتيجيات معينة يستخدمونها إزاء المشكلات الصفية، كل هذا يجعله يقف أمام عقبات عديدة وصعوبات جمة تترك أثراً واضحاً على شخصيته وعلى دافعيته للعمل، الأمر الذي يجعل استراتيجياته المتبعة تكون بدرجة ليست بالمرضية للتفاعل مع مثل هذه المواقف الضاغطة (Gaziel, 1993).

ولدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق كلياً أو جزئياً مع دراسات: ابراهيم، 1990؛ Pack، 2004؛ Durgin، 2001؛ Steeno، 2000؛ Pullis، 2000؛ Farwell، 1993؛ صبري، 1993؛ Sedgwick، 2002؛ 2003.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وهو: هل توجد فروق بين الجنسين عند استخدام المعلمين للاستراتيجيات التكيفية مع المشكلات المهنية الضاغطة؟ للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الاستراتيجيات التكيفية الاجتماعية هي الأكثر استخداماً للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة لدى المعلمين، يلي ذلك الاستراتيجيات النفسية، وأخيراً الاستراتيجيات الجسمية وهي الأقل استخداماً لدى المعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة. علماً بأن لجوء المعلم إلى استخدام الاستراتيجيات التكيفية بشكل عام لمواجهة المشكلات المهنية الضاغطة هي مرتفعة حيث بلغت نسبتها الكلية (9. 74%).

وهذا عائد إلى أن مواجهة الضغط المهني لدى المعلمين قضية رئيسية في المدارس، فعلى المستوى الفردي يبرز الضغط بشكل واضح في الشعور بالإعياء وفقدان النوم والشعور بالاحترق (Burnout)، يتبع ذلك أعراض أخرى مثل التوتر الحاد والقرح المعدية وانقباض العضلات وزيادة عدد دقات القلب، وعلى المستوى المدرسي ينعكس زيادة الضغط في تنامي المعدل السنوي لغياب المعلمين وعدم الرغبة في الأداء، وارتفاع في عدد الذين يتقاعدون مبكراً (Steno، 2000). كما وتواجه مهنة التعليم تحديات كبيرة، نتيجة للثورة المعرفية والتكنولوجية، والتغيرات الاجتماعية والثقافية، ولما كانت المشكلات الصفية

والانحرافات المعيارية لدرجة استراتيجيات تعامل المعلمين مع المشكلات الضاغطة تبعاً لمتغير الجنس، كما استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين هذه المتوسطات والمبينة نتائجها في الجدول (7).

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات تعامل المعلمين مع المشكلات المهنية الضاغطة ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين هذه المتوسطات تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة «ت» المحسوبة	الإناث (100)		الذكور (100)		الاستراتيجيات
		الانحرافات	المتوسطات	الانحرافات	المتوسطات	
×0.000	20.695	0.362	4.606	0.273	3.296	الاجتماعية
×0.006	3.525	0.372	3.609	0.335	3.297	النفسية
×0.000	14.693	0.415	3.389	0.47	4.419	الجسمية

× دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)

2003؛ Sedgwick، 2002؛ Durgin، 2001؛ Steeno، 2000 التي أظهرت وجود فروق بين الجنسين عند استخدام الاستراتيجيات التكيفية مع المشكلات المهنية. بينما تعارضت مع نتائج دراسات: العارضة، 1998؛ مساعيد، 1998؛ صبري، 1993؛ Murray، 2003؛ Pullis، 2000 والتي أظهرت عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام هذه الاستراتيجيات التكيفية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ونصه: هل توجد فروق في استخدام المعلمين للاستراتيجيات التكيفية مع المشكلات المهنية الضاغطة تُعزى لنوع المدرسة؟ للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة استراتيجيات تعامل المعلمين مع المشكلات المهنية الضاغطة التي تواجههم تبعاً لمتغير نوع المدرسة التي يدرسون فيها، كما استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين هذه المتوسطات والمبينة نتائجها في الجدول (8):

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية في درجات المعلمين لاستخدام الاستراتيجيات الاجتماعية والنفسية والجسمية للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة تبعاً لمتغير الجنس، وذلك لمصلحة الإناث في الاستراتيجيات الاجتماعية والنفسية، ولصالح الذكور في الاستراتيجيات الجسمية.

بمعنى أن استراتيجيات المعلمين التكيفية الاجتماعية والنفسية تختلف بين المعلمين والمعلمات؛ حيث تلجأ المعلمات إلى استخدام هذه الاستراتيجيات بشكل أكبر من المعلمين الذكور. بينما يلجأ المعلمون الذكور إلى استخدام الاستراتيجيات الجسمية بشكل أكبر من المعلمات. وقد يرجع سبب ذلك إلى طبيعة المرأة وتكوينها النفسي والاجتماعي، حيث تعتبر أكثر قدرة وصبر على تحمل المشكلات ومواجهتها مقارنة بالرجل، لذا ليس غريباً أن يستخدم المعلم الذكر الاستراتيجيات الجسمية أكثر من المعلمة.

لدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق كلياً أو جزئياً مع دراسات: الحلو، 2004؛ الأنوار، 2003؛ راضي، 1999؛ ابراهيم، 1990؛ Pack، 2004؛ Farwell،

الجدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات تعامل المعلمين مع المشكلات المهنية الضاغطة التي تواجههم ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين هذه المتوسطات تبعاً لمتغير نوع المدرسة

مستوى الدلالة	قيمة «ت» المحسوبة	الأساسية (115)		الثانوية (85)		الاستراتيجيات
		الانحرافات	المتوسطات	الانحرافات	المتوسطات	
0.778	0.286	0.342	3.80	0.373	3.820	الاجتماعية
×0.009	3.377	0.342	3.122	0.413	3.382	النفسية
×0.000	5.455	0.389	4.009	0.371	4.431	الجسمية

× دال عند مستوى الدلالة (α=0.01)

المشكلات المهنية الضاغطة تبعاً لمتغير نوع المدرسة ثانوية أو أساسية، وذلك لصالح معلمي المدارس الثانوية، بمعنى أن المعلمين في المدارس الثانوية يستخدمون هذه الاستراتيجيات في التعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة أكثر من المعلمين في المدارس الأساسية. وقد تعزى هذه الفروق لمصلحة معلمي المرحلة الثانوية إلى تباين السمات الشخصية المتعلقة بطبيعة الطلاب في هذه المرحلة، وطبيعة المشكلات التي تواجه المعلمين في هذه المرحلة، تلك السمات والمشكلات التي تتطلب استخدام الأساليب والاستراتيجيات النفسية كضبط الذات، والصبر، وحل المشكلات بطرق علمية، والاسترخاء وعدم التشنج، والتوتر، والإحباط، نتيجة للمشكلات المهنية الضاغطة (Saundres، 1999؛ مقابلة، 1996).

ولدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق جزئياً مع نتائج دراسات: العارضة، 1998؛ Durgin، 2001؛ بينما تعارضت مع نتائج دراسات: راضي، 1999؛ مساعيد، 1998؛ Farwell، 2003؛ Pullis، 2000 التي أشارت أن الفروق لصالح معلمي المرحلة الأساسية.

يتضح من النتائج المشار إليها في الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات متوسطات الاستراتيجيات التكيفية الاجتماعية التي يستخدمها المعلمون للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة تبعاً لمتغير نوع المدرسة ثانوية أو أساسية. وهذا يعني أن المعلمين لا يتباينون فيما بينهم عند استخدام الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية والمشكلات الصفية سواء كانوا يدرسون في المدارس الأساسية أم المدارس الثانوية، وقد يرجع ذلك إلى تشابه الظروف الاجتماعية والتقاليد والعادات الاجتماعية المرجعية بالنسبة للمعلمين في المراحل المختلفة. ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية وطبيعية تنسجم مع النسق والنمط الثقافي للمجتمع، وأن المعلم سواء كان في مدرسة ثانوية أم أساسية يتأثر ويساير الظروف الاجتماعية والأسرية المحيطة؛ وبالتالي فهو يستخدم هذا التدعيم الاجتماعي في التغلب على المشكلات والضغوط التي تواجهه أثناء مزاولة مهنته (Burden، 2001).

وتشير المعطيات في الجدول السابق من جهة أخرى إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات متوسطات الاستراتيجيات التكيفية النفسية والجسمية التي يستخدمها المعلمون للتعامل مع

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع وهو: هل توجد فروق في استخدام المعلمين للاستراتيجيات التكيفية مع المشكلات المهنية الضاغطة تُعزى للمؤهل العلمي لديهم؟ للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الاستراتيجيات

التكيفية التي يستخدمها المعلمون للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، كما استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين هذه المتوسطات والمبينة نتائجها في الجدول (9):

الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات تعامل المعلمين مع المشكلات المهنية الضاغطة التي تواجههم ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين هذه المتوسطات تبعاً لمتغير المؤهل

العلمي

مستوى الدلالة	قيمة «ت» المحسوبة	بكالوريوس (131)		دبلوم كلية مجتمع (69)		الاستراتيجيات الاجتماعية
		الانحرافات	المتوسطات	الانحرافات	المتوسطات	
0.057	2.143	0.381	3.810	0.311	3.652	الاجتماعية
0.875	0.256	0.476	3.793	0.388	3.808	النفسية
0.984	0.459	0.412	3.767	0.371	3.793	الجسمية

أظهرت وجود فروق جوهرية في استراتيجيات المعلمين التكيفية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع وهو: هل توجد فروق في استخدام المعلمين للاستراتيجيات التكيفية مع المشكلات المهنية الضاغطة تُعزى للتخصص العلمي لديهم؟ للإجابة على هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الاستراتيجيات التكيفية التي يستخدمها المعلمون للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة تبعاً لمتغير التخصص والمبينة في الجدول (10):

توضح المعطيات في الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المعلمين التكيفية الاجتماعية والنفسية والجسمية في التعامل مع المشكلات الصفية التي تواجههم تعزى لمتغير المؤهل العلمي. بمعنى أن استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية التي تواجههم لا تختلف بين المعلمين باختلاف مؤهلاتهم العلمية؛ لأن الظروف التي تعمل على إيجاد المشكلات الصفية لدى المعلمين لا تفرق ما بين المعلمين سواء كانوا من ذوي المؤهلات العليا أم الدنيا. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات: العارضة، 1998؛ صبري، 1993؛ Pack، 2004؛ Farwell، 2003؛ Durgin، 2001؛ Pullis، 2000، والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق في استراتيجيات المعلمين التكيفية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي للمعلم، بينما تعارضت مع نتائج أخرى: الحلو، 2005؛ مساعيد، 1998؛ Steeno، 2000؛ Sedgwick، 2022، التي

الجدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التكيفية التي يستخدمها المعلمون للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة تبعاً لمتغير التخصص

مواد اجتماعية (40)		مواد علمية (73)		مواد أدبية (87)		الاستراتيجيات
الانحرافات	المتوسطات	الانحرافات	المتوسطات	الانحرافات	المتوسطات	
0.365	4.167	0.381	3.989	0.456	4.111	الاجتماعية
0.296	3.462	0.407	3.513	0.523	3.589	النفسية
0.352	3.614	0.362	3.758	0.377	3.715	الجسمية

يتضح من النتائج المشار إليها في الجدول السابق أن هناك فروقات بسيطة بين هذه المتوسطات، ولاختبار (Way ANOVA) والمبينة نتائجه في الجدول (11):
 استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) والمبينة نتائجه في الجدول (11):
 فيما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية

الجدول (11)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين المتوسطات درجات المعلمين على الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة تبعاً لمتغير التخصص

مستوى الدلالة المحسوب	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الاستراتيجيات
0.136	1.860	149.62	2	299.24	بين المجموعات	الاجتماعية
		80.42	197	15841.97	داخل المجموعات	
			199	16141.21	المجموع	
0.732	0.178	14.56	2	29.11	بين المجموعات	النفسية
		81.787	197	16112.1	داخل المجموعات	
			199	16141.21	المجموع	
0.472	0.215	17.47	2	34.94	بين المجموعات	الجسمية
		81.176	197	16106.27	داخل المجموعات	
			199	16141.21	المجموع	

المهنية التي تواجههم لا تختلف باختلاف تخصص المعلم. وقد تعزى هذه النتيجة إلى تشابه الظروف الاجتماعية والنفسية والجغرافية التي تؤثر على المعلمين في هذه المدارس بصرف النظر عن تخصص كل منهم. وتعارض هذه النتيجة واقع الحياة المهنية للمعلمين في التخصصات العلمية المختلفة حيث تشير بعض الدراسات إلى أن الضغوط تختلف باختلاف

يتضح من النتائج المشار إليها في الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستراتيجيات التكيفية الاجتماعية والنفسية والجسمية التي يستخدمها المعلمون للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة التي تواجههم في مدارسهم بحيث تُعزى لمتغير تخصص المعلم. بمعنى أن استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات

المراجع العربية:

- إبراهيم، شوقية (1993) الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخامسة ومعلمي التعليم الخاص. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة
- الأنور، محمد الشبراوي (2003) «ضغوط مهنة التدريس وبعض المتغيرات الشخصية للمعلم». مجلة علم النفس، م. 17، ع. 67 و 68 ص ص -148 162
- جامعة القدس المفتوحة (1997) التكيف ورعاية الصحة النفسية. الطبعة الأولى، عمان: منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- جامعة القدس المفتوحة (1999) تعديل السلوك. الطبعة الأولى، عمان: منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- جمعه، سلطان (2001) أثر الضغط النفسي الأسري على معدل الطالب في الثانوية العامة. ط. 2، طولكرم: منشورات ملتقى القيادات الشابة.
- الحو، غسان (2004) «مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين».
- مجلة دراسات - الاردنية، م. 31، ع. 2، ص ص 281-303.
- دعنا، وفاء (1994) الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الأردن. ملخصات رسائل الماجستير، عمان: الجامعة الأردنية.
- راضي، فوقيه (1999) بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالإرهاك النفسي لدى معلمي الفئات الخاصة وحاجاتهم الإرشادية. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة
- الشايب، معروف (1994) الاستراتيجيات التي

التخصص؛ لأن بعض التخصصات تحتاج من المعلم بذل جهد أكبر وهذا بالتالي يعمل على زيادة صعوبة تعامله مع المشكلات المهنية التي تواجهه (الأنوار، 2003؛ راضي، 1999؛ Pack، 2004؛ Sedgw-؛ iek، 2002؛ Durgin، 2001؛ Pullis، 2000). بينما أيدت هذه النتيجة نتائج دراسات أخرى أظهرت عدم وجود فروق في استراتيجيات المعلمين التكيفية مع الضغوط المهنية تعزى لتغير التخصص (مساعيد، 1998؛ صبري، 1993؛ Murray، 2003؛ Farwell، 2003؛ Steeno، 2000).

التوصيات:

- في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن تقديم المقترحات والتوصيات الآتية:
1. استغلال فرص الإجازات والعطل الأسبوعية من أجل التخفيف من الضغوط والترفيه.
 2. العمل على تكثيف الدورات الخاصة بالمعلمين من أجل زيادة قدرتهم على التعامل مع المشكلات الصفية.
 3. فسح المجال أمام المعلم لتطوير قدراته وإمكاناته وعدم تقييده بالخطة المتبعة وفتح مجال الإبداع.
 4. ضرورة اهتمام وزارة التربية بصحة المعلم النفسية.
 5. العمل على تقليل الضغط في الصفوف في المدارس الحكومية.
 6. تخفيف الضغوط التي تواجه المعلم ولو بشكل نسبي بحيث تتوفر البدائل كالتدريس في مكان سكنه.

Farwell, Jean. (2003) «A study of K-12 teachers in small school districts: Their levels of stress, the source of stress, and the effect of initiating coping strategies». ERIC. AAC9929067.

Gaziel, Susan. (1993) «Strategies to Alleviate Teacher Stress». Journal of Educational Psychology, 51(4) p 55-67
Hilgard, E. & Atknsn, R. (1979) Introduction to psychology. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Murray, Harvey. (2003) «Under Stress: The Concerns and Coping Strategies of Teacher Education Students». Journal of Educational Psychology, 82(3) p 221-233

Pack, Gary.(2004) «Stress, its effects, and coping strategies employed by teachers in a small rural Saskatchewan school division (Rural education)». ERIC. AACMQ54740.

Pullis, Michael. (2000) «An Analysis of the Occupational Stress of Teachers of the Behaviorally Disordered: Sources, Effects, and Strategies for Coping». ERIC. EJ450076.

Saunders, Ron (1999) Teacher burn-out\ stress management. Albama, USA: Lonman

Sedgwick, Lou. (2002) «Teacher burn-out, stressful student misbehavior, and the strategies teachers use to influence that misbehavior». Dissertation

Abstracts Interntional, 102(2) p802-A
Solomon, Roberta. (1994) Emotions,

يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم. رسالة ماجستير منشورة، عمان: الجامعة الأردنية.

صبري، أنعام (1993) استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات الصفية في مدارس المرحلة الأساسية في الصفوف الستة الأولى التابعة لوكالة الغوث في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس: جامعة النجاح الوطنية.

العارضة، معاذ (1998) استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس: جامعة النجاح الوطنية.

مساعيد، فوزي (2001) مصادر الضغط النفسي عند معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في لواء نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس: جامعة النجاح الوطنية

مقابله، نصر (1996) «العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين». مجلة علم النفس، ع. 39 ص ص 119-110

Refrences

Alberto, P & Troutman, A. (1982). Applied Behaviour Analysis for Teachers. Ohaio: Charles E. M. Publishing Co.

Burden, Paul. (2001) Teacher's perceptions of their personal professional development. New Yourk: Des moines

Durgin, Sanders. (2001) «Association of teacher stress with coping strategies and leisure participation and satisfaction among special education teachers in elementary and middle schools». Journal of Academy of Child Adolescence, 56(4) p 820-828

stress. and immunty. New Jersey: Academic Press

Steno. Herrick.(2000) «Stressors And Coping Strategies Of Special Education Resource Teachers». College Student Journal. 34(1) p115-122