مجلة ألفا للدراسات الإنسانية والعلمية
فلسطين–الأردن
ISSN: 2788-7243
Alpha Journal of Human and Studies
Palestine-Jordan
ISSN: 2788-7235
المجلد (2) العدد(4)

الضغوط النفسيّة وعلاقتها بالصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا

أ. لطفية عارف ابراهيم غريب أ.د. معزوز جابر علاونة

2021

ملخص

هدفت الدراسة التعرّف إلى مستوى الضغوط النفسيّة وعلاقتها بالصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، حيث وطبق مقياسي الدارسة على عيّنة حجمها (314) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة. أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة كان متوسطاً، وبينت النتائج أن مستوى الصّلابة النفسيّة لدى المعلمين كان مرتفعاً. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر الجنس في المجالات (المعرفي، والاجتماعي، والنفسي)، ووجود فروق في مجالات (الفسيولوجي، والوظيفي)، وكانت الفروق لصالح الذكور. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّري المؤهل العلمي، والتخصّص، كما وأظهرت وجود فروق في الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر سنوات الخبرة، في جميع المجالات لصالح الفئة (من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة)، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّرات الجنس، والمؤهل العلمي، والتخصّص، وسنوات الخبرة، كذلك أظهرت النتائج إلى وجود فروق في مجالي التحكم والتحدي تعزى لمتغيّر الجنس، إذ جاءت الفروق لصالح الذكور، وأظهرت النتائج أيضاً أنه لا يوجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسيّة، الصّلابة النفسيّة، جائحة كورونا.

Alpha Journal of Human and Studies
Palestine-Jordan
ISSN: 2788-7235
مجلة ألفا للدراسات الإنسانية والعلمية
فلسطين–الأردن
ISSN: 2788-7243
المجلد (2) العدد(4)

Psychological Stress and its Relation with Psychological Toughness Among Level Teachers in Ramallah and Al-Bireh Governorate–Secondary During Corona Pandemic

Lutfia Aref Ibrahim Ghrayeb **Prof: Mazzouz Jaber Alawnah**

2021

Abstract

This study aims to learn about the psychological stress level in relation to psychological toughness y among secondary – level teachers in Ramallah and Al-Bireh governorate during Corona pandemic. The researcher uses the relational descriptive approach in order to apply the study's two scales on a classified random sample of 314 secondary stage teachers in Ramallah and Al-Bireh governorate in the school second semester of 2020/2021. The study's results show that the level of psychological stress among the secondary- level teachers of Ramallah and Al-Bireh governorate is moderate, while the level of psychological toughness among these teachers is high. The study's results reveal that in light of Corona pandemic, there are no differences of psychological stress among teachers which have to do with the variable of gender in the educational, social and psychological areas. However, there are physiological and functional differences in favor of males. The study's results also show that during Corona pandemic, there are no differences of psychological stress among teachers which have to do with academic qualification and specialization. Moreover, the variable of years of teaching experience plays a role in psychological stress which affects all areas in favor of (10 to less than 15 years of experience). The study's results reveal that during Corona pandemic, there are no differences of psychological toughness among teachers which have to do with the variables of gender, in academic education, specialization, and years of experience. However, there are some differences in control and challenge areas due to gender variable in favor of males. Therefore, there is no relationship between psychological stress and psychological toughness among secondary- level teachers of Ramallah and Al- Bireh governorate in light of Corona pandemic.

Key words: psychological stress, psychological toughness, Corona pandemic**.**

المقدمة

يطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوطات النفسيّة، ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة، فالأهداف كثيرة والأماني والتطلعات عالية، ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة، فلا شك أننا نعيش في عصر يزحم بالصراعات، والتناقضات، والمشكلات، وتزداد فيه مطالب الحياة.

تعد الضغوط النفسيّة حالة يتعرض لها الجميع لكن تختلف من شخص لآخر ولكن من المؤكد أن الجميع لا يتعرض لها بنفس الدرجة، لأن تأثير الضغط يختلف من شخص لآخر حسب خبراته في الحياة والمجال المعرفي لديه، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط. إن حياة الناس مليئة بالعقبات والمشكلات سواءً كانت ماديّة، أو اجتماعيّة، أو ضغوطات عمل، أو معنويّة، والتي تحول دون تحقيق الفرد لحاجاته؛ فتظهر علامات القلق والتوتر عليه. وأوضح سيلي (Seley) كما جاء في الين وبويلس وويبر (Allen & Boweles & Weber, 201) بأن تلك الضغوطات تمثل نكهة للإنسان في حياته وأن الحريّة المطلقة تأتي بعد الموت، وتعد الضغوط مجمل الانفعالات الرئيسة التي يعاني منها الأفراد في مختلف الحياة ممثلة بكافة الانفعالات الطبيعية التي تنشأ لديهم فموضوع الضغوط النفسيّة من المواضيع ذات الأهميّة في الحياة المعاصرة لما له آثار سلبيّة على حياة الأفراد الشخصيّة والاجتماعية، وقد أجريت العديد من الدراسات بهدف تسليط الضوء على الضغوط النفسيّة التي يعاني منها أفراد المجتمع، وأن أكثرهم تعرضاً للضغوط النفسيّة هم المعلمين، حيث يواجهون مستوى عالياً من الضغوط أثناء قيامهم بعملهم. وقد أكد المشعان (1998) في دراسته أن (79%) معلماً من أفراد العيّنة قرروا أن المصدر الرئيسي للضغوط في حياتهم ناشئ عن مهنة التعليم.

وتعد مهنة التعليم من المهن الهامّة في المجتمع، وخاصّةً أن قطاع التعليم ترتكز عليه الأمم حضارياً وتنموياً. ويعتبر المعلم المحور الأساسي في العمليّة التعليميّة، في بناء أجيال المستقبل وخاصّةً معلمي المرحلة الثانويّة حيث تكون المسؤوليّة أكبر للمعلم في هذه المرحلة، مما يزيد الأعباء والمتطلبات التي تحتاج منه لصبر واتزان وثبات انفعالي، إلا أن كثير من المعلمين لا يستطيعون ذلك، حيث يترتب عليه آثار سلبية تعيق عطاءهم وكفاءاتهم. سيّما في الوقت الحالي ومنذ بداية جائحة كورونا التي تسببت بإغلاق المدارس وبأكبر انقطاع في نظم التعليم في التاريخ. مما ترتب على وجود أعباء ومطالب متعدّدة تُلقى على عاتق المعلمين والتي أثرت على دافعيتهم وعلاقاتهم الاجتماعية داخل الصف وخارجه (سليمان، 2015).

يعد مفهوم الصّلابة النفسيّة من المفاهيم الحديثة، فالصّلابة النفسيّة هي عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصيّة في مجال علم النفس وهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسيّة

والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكات، وقد درس هذا العامل على نحو واسع في أعمال كوبازا (Kopasa) حيث توصّلت لمفهوم الصّلابة من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيّرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتها النفسيّة والجسمية رغم تعرضها للضغوط، حيث تقول بأن الصّلابة هي اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسيّة والبيئيّة المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليّة أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرّف أو مشوّه، ويفسرها بواقعيّة وموضوعيّة ومنطقيّة يتعايش معها على نحو إيجابي وهي تتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي (أبو عون، 2014).

تعتبر الصّلابة النفسيّة مهمة في زيادة تفاؤل الفرد بمواجهة المشكلات والأزمات في الحياة، وتزيد من قدرته على التعايش مع الضغوط والنظر إليها بالتفاؤل بعيداً عن القلق والتوتر، كون للصلابة النفسيّة قدرة على تخفيف الأحداث الضاغطة على صحة الفرد النفسيّة والجسميّة، مما ينمّي لديه عامل المرونة في المواجهة، إذ أن الأشخاص الذين يمتازون بالصّلابة النفسيّة يكون لديهم قدرة على مواجهة الضغوط أكثر من غيرهم (خنفر، 2014).

وقد جاءت فكرة البحث من واقع خبرة االباحثان العمليّة وتعاملهم مع معلمي المرحلة الثانويّة، حيث تحاول إلقاء الضوء على الضغوط النفسيّة وعلاقتها بالصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، من حيث اختلاف آلية التواصل مع الطلاب، وتزويدهم بتغذية راجعة عن المواد الأساسية خصوصاً عن طريق الاتصال والتواصل عن بعد، مما يدفعهم في كثير من الأحيان للخوض في كافة الاتجاهات لإيجاد الحلول المناسبة لطلاب الثانويّة لاستمرار العمليّة التربويّة، ومن هنا تأتي أهميّة البحث في تسليط الضوء على هذه الفئة المهمة في المجتمع وهم معلمي المرحلة الثانويّة.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعدّ الضغوط النفسيّة مصطلحاً معاصراً أصبح استخدامه منتشراً في الآونة الأخيرة، لما يؤثر على الجوانب الانفعاليّة والجسديّة للفرد وفي عملية تفكيره، فتظهر علامات القلق وسرعة الاستثارة والانفعال لديه، وخاصة في ظل جائحة كورونا وفي ضوء المتغيّرات العالميّة المتسارعة وما يترتب عليها من انعكاسات على أداء المنظمات خاصةً. ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة البيرقدار (2011)، ودراسة حسن (2015) ودراسة عميري (2018)، ودراسة السيد (2018)، ودراسة عميري (2018) ودراسة غليط (2019) ودراسة عواد (2020) الذين بينت دراساتهم بضرورة اجراء دراسات على الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغيرات اخرى ومن خلال عمل الباحثان في مهنة

التدريس، ومعايشتها للمعلمين، فقد لاحظت أن نسبة كبيرة منهم تعاني من ضغوط نفسيّة عالية متمثلة في (ضغوط البيئة المهنيّة والتنظيميّة، وضغوط عوامل البيئة الطبيعيّة، وضغوط الحياة في البيئة الأسريّة والاجتماعيّة)، وهذه الضغوط مجتمعة قد تسبب لهم ضغوطاً نفسيّة تؤثر على قدراتهم الشخصيّة وتفاعلهم مع أنفسهم والآخرين. وهذا يتطلب تحديد الضغوط ومصادرها والقدرة على مجابهتها وأسلوب مقاومتها (سليمان، 2015). وعليه فإن هذه الدراسة تسعى للكشف عن العلاقة بين الصّلابة النفسيّة ومتغيّرات أخرى لدى معلمي المرحلة الثانويّة وعلاقتها بالضغوط المختلفة في ظل الأوضاع الاجتماعيّة والاقتصاديّة والصحيّة التي يعيشونها، كما رأى الباحثان تسليط الضوء لأهميّة الصّلابة النفسيّة التي تعمل على تنمية وتطوير السمات الشخصيّة الإيجابيّة لدى المعلمين، ويعتبر سيلي (Seley) أنّ أعراض الاستجابة الفسيولوجيّة للضغط عالميّة وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (علي، 2018). ويُعرّف شافير (Shafeer) الوارد في رزق الله وفرح (2016) الضغوط النفسيّة باعتبارها إثارة العقل والجسد رداً على مطلب مفروض عليها؛ فهي تؤثر في كيفية إدراك الفرد للأحداث الصادمة، وفي كيفية مواجهتها ويضيف بأن الضغوط موجودة دائماً وأنها خاصيّة للحياة والإثارة، فهي جزء حتمي من الحياة، وبالتالي زيادة الثقة بالنفس والطاقة الإيجابيّة من خلال الشعور بالرضا في كل ما يتعلق بمتطلبات عمليّة التعليم والتعلم ومخرجاتها في هذه الظروف، لذلك وجدت من الضرورة تقصي مستوى الضغوط النفسيّة وعلاقتها بالصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة. بناءً على ما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة في الاجابة عن الاسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا؟

السؤال الثاني: ما مستوى الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا؟

السؤال الثالث: هل تختلف الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا باختلاف متغيّر: (الجنس، المؤهل العلمي، التخصّص، سنوات الخبرة)؟

السؤال الرابع: هل تختلف الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تُعزى لمتغيّر: (الجنس، المؤهل العلمي، التخصّص، سنوات الخبرة)؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا؟

3.1 فرضيات الدراسة

كما سعت الدراسة لاختبار الفرضيّات الصفرية الآتية:

الفرضيّة الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تُعزى لمتغيّر الجنس، والمؤهل العلمي، والتخصّص، وسنوات الخبرة.

الفرضيّة الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تُعزى لمتغيّر الجنس، والمؤهل العلمي، والتخصّص، وسنوات الخبرة.

الفرضيّة الثالثة: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة ($\alpha \leq .05$) بين الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.

أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. الكشف عن مستوى الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.
2. الكشف عن مستوى الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.
3. معرفة دور بعض المتغيّرات، مثل: (الجنس، والمؤهل العلمي، والتخصّص، وسنوات الخبرة) على مستوى الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.
4. معرفة دور بعض المتغيّرات، مثل: (الجنس، والمؤهل العلمي، والتخصّص، وسنوات الخبرة) على مستوى الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.
5. الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.

أهميّة الدراسة

تنبع أهميّة الدراسة من الناحيتين النظريّة والتطبيقيّة على النحو الآتي:

ففي الأهميّة النظريّة تتمثل في ندرة الأبحاث والدراسات في حدود علم الباحثان التي اهتمت بدراسة مستوى الضغوط النفسيّة وعلاقتها بالصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة، وتسليط الضوء على حجم وطبيعة الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة، بالإضافة إلى إثراء المكتبة العربيّة بمرجع جديد يتناول فئة حسّاسة ومهمة وهي معلمي المرحلة الثانويّة في ظل جائحة كورونا، كما توفر الدراسة الحاليّة أداتان لقياس كل من الضغوط النفسيّة، والصّلابة النفسيّة عند المعلمين في ظل جائحة كورونا. أما من الناحية التطبيقيّة، فإن أهميّة الدراسة الحاليّة تتمثل في حث السيكولوجيين والعاملين في هذا المجال لإجراء دراسات أخرى حول معلمي المرحلة الثانويّة، ستمثل هذه الدراسة محاولة هادفة للمساهمة في توجيه وتوعية المجتمع تجاه الضغوط التي يعاني منها معلمي المرحلة الثانويّة، والعمل على حل مشكلاتهم التربويّة والأكاديميّة في ظل جائحة كورونا. قد تفيد هذه الدراسة في التعرّف على طبيعة العلاقة بين الصّلابة النفسيّة وأساليب مواجهة الضغوط في تصميم برامج تربويّة ونفسيّة يمكن أن تسهم في توجيه وإرشاد معلمي المرحلة الثانويّة نحو أساليب التصدي التي تتوافق مع قدراتهم الشخصيّة ومع بيئتهم الاجتماعية، ويمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للمعلمين الذين لا يبدون إدراكاً إيجابياً، وعقد ورشات للتخفيف من الضغوط النفسيّة التي يمر بها معلمي المرحلة الثانويّة وتوفير أخصائيّين نفسيّين للتخفيف والتكفّل بهذه الشريحة في المجتمع.

حدود الدراسة:

اقتصر تطبيق هذه الدراسة على معلمي مدارس المرحلة الثانويّة التابعين لمديريّة التربية والتعليم بمحافظة رام الله والبيرة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2021/ 2020م.

التعريفات الاصطلاحيّة والإجرائيّة لمصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسيّة: "هي بمثابة استجابة فسيولوجيّة غير نوعيّة صادرة عن الإنسان لكي يتكيّف مع الظروف الداخليّة والخارجيّة التي تُحدث ألماً وسروراً" (Sely, 1976: 10). وتعرّف الضغوط النفسيّة إجرائياً بأنها: الدرجة التي حصل عليها معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة على أداة الضغوط النفسيّة المطوّرة في الدراسة الحاليّة.

الصّلابة النفسيّة: هي مصدر من مصادر الشخصيّة الذاتيّة لمقاومة الآثار السلبيّة لضغط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسيّة والجسميّة، بما يجعل الفرد يتقبل التغيّرات والمصاعب التي قد يتعرض لها من خلال ما لديه من قدرات على الالتزام والتحدي والتحكّم (أبو حسين، 2012). وتعرف

الصّلابة النفسيّة إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة على أداة الصّلابة النفسيّة المطورة في الدراسة الحاليّة.

جائحة كورونا: كما عرفها (علي، 2020) بأنها الوباء العام وهو وباء ينتشر بين البشر في مساحة كبيرة مثل قارة أو قد تتسع لتضم كافة أرجاء العالم، وهي جائحة عالميّة مستمرة حالياً لمرض فيروس كورونا (كوفيد 19) في عام2019، الذي عرفته منظمة الصّحة العالميّة (2020) بأنه: فصيلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب للبشر طيف من الاعتلالات، تتراوح بين نزلة البرد الشائعة والمتلازمة التنفسيّة الحادّة الوخيمة.

الدراسات السابقة

تناول هذا الجزء عرضاً للدراسات السابقة ذات العلاقة التي أمكن التوصّل إليها من خلال مراجعة الإطار النظري، وقد قُسّمت هذه الدراسات حسب متغيّرات الدراسة إلى ثلاث محاور: المحور الأوّل تناول الدراسات التي تتعلق بالضغوط النفسيّة، أمّا المحور الثاني فتناول الدراسات التي تتعلق بالصّلابة النفسيّة، وأمّا المحور الثالث فتناول الدراسات التي بحثت في العلاقة بين المتغيّرين سواءً أكانت عربية أم أجنبية، مرتبة من الأحدث إلى الأقدم.

الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسيّة

هدفت دراسة دويكات (2020) التعرّف إلى الضغوط النفسيّة والمهنيّة لدى العاملين في مؤسّسات التربية الخاصّة في شمال الضفة الغربية، ودور متغيّرات: (الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والتخصّص الأكاديمي) في استجابات أفراد عيّنة الدراسة، على عيّنة قوامها (70) من العاملين في هذه المؤسسات. وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسيّة والمهنيّة كانت مرتفعة لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة، ولم تكن الفروق في الضغوط دالة إحصائياً في أي من متغيّرات (الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والتخصّص الأكاديمي).

وسعت دراسة إبراهيم (2019) التعرّف إلى الضغوط النفسيّة وعلاقتها بفعاليّة الذات لدى معلمي المرحلة الثانويّة بولاية الخرطوم، والكشف عن الفروق في مستويات كل من الضغوط النفسيّة وفعاليّة الذات لدى المعلمين التي تعزى لمتغيّرات (الجنس، والخبرة، والحالة الاجتماعية، والتخصّص، والمؤهل العلمي الأساسي، والمؤهل التربوي الإضافي، والتدريب)، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ حجم العيّنة 942 معلماً ومعلمةً تم اختيارهم بطريقة العيّنة العشوائيّة، ولجمع البيانات من أفراد العيّنة استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسيّة للمعلمين ومقياس فاعليّة الذات، وقد أظهرت نتائج البحث ارتفاع مستوى كل من الضغوط النفسيّة وفاعليّة الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين الضغوط النفسيّة وفاعليّة الذات وكل من متغيّرات (الجنس، وسنوات الخبرة، والحالة

الاجتماعية، والمؤهل الأساسي، والتدريب)، كما أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائيّة بين الضغوط النفسيّة وفاعليّة الذات وكل من متغيّرات (التخصّص، والمؤهل التربوي الإضافي).

وحاولت دراسة لويس، وقزقازة، وكنعان، (2019) التعرّف إلى مستوى الضغوط النفسيّة وعلاقتها بالأداء المهاري لفعاليّة الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بصورته المسحيّة، وتكونت عيّنة الدراسة من (114) طالباً وطالبةً، واستخدم الباحثون مقياس الضغوط النفسيّة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسيّة التي يتعرض لها طلبة كليّة التربية الرياضيّة جاءت بمستوى مرتفع، ولا يوجد تأثير لمتغيّر الجنس على مستوى الضغوط النفسيّة في مجالي الدراسة والأداء ككل، وأن هناك علاقة سلبيّة بين الضغوط النفسيّة والأداء المهاري لفعاليّة الوثب العالي لدى طلبة كليّة التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك.

وهدفت دراسة قريطع (2017) إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسيّة لدى المعلمين، وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسيّة، في ضوء بعض المتغيّرات، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسيّة والرضا عن الحياة لديهم، وتكونت عيّنة الدراسة من (370) معلماً ومعلمةً تم اختيارهم عشوائياً، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسيّة والرضا عن الحياة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسيّة لدى المعلمين، كما أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسيّة لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة الطويلة، ولم يظهر فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسيّة يعزى إلى الحالة الاجتماعية.

وسعت دراسة عرنكي (2017) التعرّف على الضغوط النفسيّة التي تواجه طلبة جامعة البلقان التطبيقيّة وعلاقتها ببعض المتغيّرات، وتكونت عيّنة الدراسة من 198 طالباً و172 طالبةً موزعين على ثلاث كليّات وخمسة مستويات من السّنة الأولى حتى السنة الخامسة، واستخدم الباحث استبانة للضغوط النفسيّة، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسيّة التي يعاني منها الطلبة متوسطاً، كما وأظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائيّة بالنسبة لمتغيّر الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بالنسبة لمتغيّر التخصّص لصالح الكليّات العلميّة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بالنسبة لمتغيّر المستوى الدراسي لصالح السنة الرابعة.

وحاولت دراسة حسن (2015) معرفة مستوى الضغوط النفسيّة لدى معلمات أطفال اضطراب التّوحد بمراكز التّوحد بولاية الخرطوم، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، ولجمع البيانات استخدمت مقياس الضغوط النفسيّة للمعلمين، بلغ مجتمع البحث الكلي 46 معلمة، شارك منهن 40 معلمة كعيّنة للدراسة تم اختيارهن بالطريقة العشوائيّة، وقد أظهرت النتائج أن الضغوط النفسيّة لدى معلمات أطفال اضطراب التوحد بمحليّة الخرطوم تتسم بالارتفاع، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في

الضغوط النفسيّة لمعلمات أطفال اضطراب التوحد تبعاً لمتغيّر العمر لصالح الفئة العمريّة (20–29)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في الضغوط النفسيّة تبعاً لمتغيّر المؤهل الأكاديمي وذلك لصالح المستوى الأكاديمي الجامعي.

وهدفت دراسة لابريجوا (Labrague، 2013) إلى الكشف عن مستوى متوسط للضغوط النفسيّة والاستجابة النفسيّة والاجتماعيّة والفسيولوجيّة بين الطلبة الفلبينيين في المدارس الحكوميّة من خلال دراسة التمريض والتدريب، حيث هناك أدلّة تتعلق بالضغوط النفسيّة لطلبة التمريض يزداد حول العالم، في حين أن قليل من الدراسات تقيّم الضغوط النفسيّة لدى الطلبة الفلبينيين الذين التحقوا بالمدارس الحكومية، وقد أجريت الدراسة على (61) طالباً من الذين التحقوا ببرنامج التمريض، وقد جُمعت البيانات عن طريق مقياس الضغوط النفسيّة ومقياس الاستجابة النفسيّة والاجتماعية والفسيولوجية، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة التمريض لديهم مستوى من الضغوط، ولديهم صحة نفسيّة واجتماعية وفسيولوجية جيدة؛ إذ بينت النتائج أن الضغوط تنشأ لديهم من الواجبات والعبء الزائد، وأن مستوى الضغوط يقل طبقاً لسنوات الدراسة.

وسعت دراسة بويلاند (Boyland, 2011) إلى تحديد مستوى الضغوط لدى مدراء المدارس الابتدائية في ولاية إنديانا الأمريكية، ووضع الاستراتيجيات لمواجهة تلك الضغوط من وجهة نظر المدراء، ومساعدة القيادات التربويّة لوضع خطط ناجحة لإدارة الضغوط والتعامل معها بفاعليّة في مواقف الضغوط العالية الخاص بهم، وشملت العيّنة على (193) مديراً من مختلف الولاية، وقد استُخدم مقياس الضغوط النفسيّة، وأظهرت النتائج أن المدراء يعانون من مستويات متوسطة من الضغوط النفسيّة، وأنّ (69%) منهم أبدوا أن ضغوط العمل لها مردود سلبي على صحتهم، وأن مديري المناطق الحضريّة في الولاية سجلوا أعلى معدلات في مستوى الضغوط، وأن المدراء الذين مارسوا مهنتهم لأكثر من (25) عاماً سجلوا أقل درجات في مستوى ضغوط العمل.

2.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالصّلابة النفسيّة

هدفت دراسة المطيري (2019) إلى التعرّف على مستوى الصّلابة النفسيّة ودافعيّة الإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال في دولة الكويت، ومعرفة العلاقة بين الصّلابة النفسيّة والدافعيّة للإنجاز والتحقق من الفروق بين متوسطي الصّلابة النفسيّة وفقاً للخبرة التدريسيّة والمنطقة التعليميّة، والتحقّق من الفروق بين متوسطي الدافعيّة للإنجاز وفقاً للخبرة التدريسيّة والمنطقة التعليميّة ولتحقيق هذه الأهداف استخدمت الباحثة المنهج الارتباطي، وبلغت عيّنة الدراسة (318) معلمة من جميع محافظات دولة الكويت، واستخدمت الباحثة خلال هذه الدراسة مقياس الصّلابة النفسيّة ومقياس الدافعيّة للإنجاز، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصّلابة النفسيّة لدى معلمات رياض الأطفال متوسط، وتوصّلت الدراسة أيضاً

لوجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسطات الصّلابة النفسيّة ببعدي التحكّم والتّحدي والدرجة الكليّة – عدا بعد الالتزام– تُعزى لمتغيّر المنطقة التعليميّة، وبيّنت الدراسة وجود علاقة ارتباطيّة موجبة بين مقياسي الدراسة بالدرجة الكليّة للمقياسين وداخل أبعادهما، عدا بعد الطموح بمقياس الدافعيّة للإنجاز ارتبط فقط ببعد التحكم بمقياس الصّلابة النفسيّة، ولم تصل مع باقي أبعاد الصّلابة النفسيّة والدرجة الكليّة لدرجة الدلالة الإحصائيّة.

وسعت دراسة الزيد (2018) إلى التعرّف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الاختصاصيين النفسيين في كل من مدارس التعليم العام والتعليم النوعي بدولة الكويت ومستوى الصّلابة النفسيّة لديهم والتحقق من دلالة الفروق بين مستويات بعض المتغيّرات الديمغرافيّة في متغيّرات الاحتراق النفسي والصّلابة النفسيّة. وقد شملت عيّنة الدراسة (230) من الاختصاصيّين النفسيّين الذكور والإناث في مدارس التعليم العام والنوعي في جميع محافظات دولة الكويت الست، وفي المراحل الدراسيّة (الابتدائي، والمتوسط، والثانوي) للعام الدراسي 2017/2016. تم استخدام العيّنة العنقوديّة العشوائيّة في اختيار المدارس، وتم تطبيق أداتي الدراسة: مقياس الصّلابة النفسيّة لعماد مخيمر على عيّنة الدراسة. وأوضحت نتائج الدراسة أن مستوى الصّلابة النفسيّة لدى أفراد العيّنة كان مرتفعاً، وأظهرت الدراسة وجود علاقة سالبة بين الاحتراق النفسي والصّلابة النفسيّة. وتوصّلت الدراسة أيضاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في متغيّرات الاحتراق النفسي والصّلابة النفسيّة تبعاً لمتغيّرات الجنس والفئة العمرية، في حين لم يتم التوصل لفروق ذات دلالة إحصائيّة في الاحتراق النفسي والصّلابة النفسيّة تبعاً لمتغيّرات الحالة الاجتماعية والمرحلة الدراسية، بينما كانت الفروق دالة في متغيّر الصّلابة النفسيّة تبعاً للمؤهل التعليمي. ولم تظهر فروق دالة في كل من الاحتراق النفسي والصّلابة النفسيّة وفقا لمتغيّرات نوع التعليم وفئة الطالب.

وحاولت دراسة نصر (2018) تقصي فعاليّة برنامج إرشادي انتقائي لتحسين الصّلابة النفسيّة لخفض الضغوط المهنيّة لدى معلمات التعليم الثانوي الأزهري. وتكونت عيّنة الدراسة من (40) من معلمات المرحلة الثانويّة الأزهرية بشبين الكوم، والذين تم توزيعهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة منهما (20) معلمة. وقد تم التكافؤ بين أفراد العيّنة من حيث الصّلابة النفسيّة والضغوط المهنيّة. ولجمع البيانات، قامت الباحثة بتصميم مقياسي الصّلابة النفسيّة والضغوط المهنيّة وحساب خصائصهما السيكومترية. واشتمل البرنامج الإرشادي على (12) جلسة إرشادية على مدار (6) أسابيع. وأشارت نتائج الدراسة بصفة عامة إلى فعاليّة البرنامج الإرشادي الحالي في تنمية الصّلابة النفسيّة والذي كان له دور إيجابي في خفض الضغوط المهنيّة لدى المشاركات في الدراسة. كما تم

الاستدلال على استمرارية نتائج التدخل من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقاييس الدراسة.

وهدفت دراسة الطاهر(2016) إلى معرفة السمة العامة للصلابة النفسيّة لدى العاملين بوزارة الصحة في ولاية جنوب دارفور، وكذلك معرفة الفروق بين الذكور والإناث في الصّلابة النفسيّة أيضاً معرفة العلاقة بين الصّلابة النفسيّة وسنوات الخبرة. ولتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي. شملت عيّنة البحث (300) فرد من العاملين بوزارة الصحة (144) ذكور و(156) إناث تم اختيارهم بالطريقة العشوائيّة البسيطة، لجمع البيانات استخدم الباحث استمارة البيانات الأوليّة ومقياس الصّلابة النفسيّة، وتمت معالجة البيانات بواسطة برنامج الحزمة الإحصائيّة للعلوم الاجتماعيّة وأظهرت النتائج بأن الصّلابة النفسيّة تتسم للعاملين بوزارة الصحة ولاية جنوب دارفور بالارتفاع، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في الولاء التنظيمي تُعزى للنوع لصالح الذكور. ولا توجد علاقة ارتباطيّة بين الصّلابة النفسيّة وسنوات الخدمة.

وسعت دراسة دوجاهية وخالديان واريا (Dogaheh, Khaledian, & Arya, 2014) إلى الكشف عن العلاقة بين الصّلابة النفسيّة وكل من الذكاء الانفعالي وإدمان العمل لدى معلمي المرحلة الثانويّة ومعلماتها في مدينة جورفيه الإيرانية، وتكونت عيّنة الدراسة من (100) (50) ذكور و(50) إناث، وتم تطبيق مقياس الصّلابة النفسيّة ومقياس إدمان العمل، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي دال بين الصّلابة النفسيّة وإدمان العمل، ووجود ارتباط موجبي دال إحصائياً بين الصّلابة النفسيّة والذكاء الانفعالي، ولا يوجد فروق جوهريّة بين الذكور والإناث.

وحاولت دراسة هارتلي (Hartley, 2011) التعرّف على العلاقة بين الصّلابة النفسيّة والصحة النفسيّة والمثابرة الأكاديمية بين طلاب المرحلة الجامعيّة، وتم استخدام مقياس الصّلابة النفسيّة ومقياس الصحة النفسيّة ومقياس المثابرة على عيّنة 605 طالباً وطالبة في إحدى الجامعات الأمريكيّة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابيّة بين الصحة النفسيّة والصّلابة النفسيّة.

3.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالعلاقة بين المتغيّرين

هدفت دراسة مريم وبديعة (2020) إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسيّة وعلاقتها بالصّلابة النفسيّة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد توصّلت الدراسة إلى أنّه توجد علاقة ارتباطيّة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة لدى أعوان الحماية المدنيّة، بالإضافة إلى ذلك وجود علاقة ارتباطيّة إيجابيّة بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسيّة المتركزة على المشكلة والمساندة الاجتماعيّة وأبعاد الصّلابة النفسيّة، بينما توجد علاقة ارتباطية عكسيّة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسيّة المتركزة على الانفعال وأبعاد الصّلابة النفسيّة. كما توصّلت الدراسة كذلك إلى أن أكثر الاستراتيجيات المستعملة من طرف أعوان الحماية المدنية هي المواجهة المتمركزة على (المشكلات وعلى المساندة الاجتماعيّة).

وسعت دراسة غليظ (2019) إلى التعرّف على ظاهرة الضغط النفسي وعلاقتها بالصّلابة النفسيّة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، على أساس أن هذه المهنة تعد من بين المهن الأكثر تعرضاً للضغوط النفسيّة، وهذا من خلال الكشف عن مستوى الضغوط النفسيّة لدى أساتذة التعليم الابتدائي وعن علاقتها بالصّلابة النفسيّة كاستراتيجية لمواجهته، حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسيّة لدى أساتذة التعليم الابتدائي وإلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسيّة لدى أساتذة التعليم الابتدائي والصّلابة النفسيّة.

وحاولت دراسة شابي ونواورية (2018) إلى التعرّف على مستوى الصّلابة النفسيّة لدى المقيمات في جامعة بحديد بلقاسم بولاية قالمة، والتعرّف على أساليب مواجهة الضغوط النفسيّة لديهن ومعرفة العلاقة بين الصّلابة النفسيّة وأساليب مواجهة الضغوط لدى المقيمات الجامعيات، واتُبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عيّنة الدراسة من (60) طالبة مقيمة من جميع التخصّصات بالإقامة الجامعيّة بحديد بلقاسم بولاية قالمة. واشتملت أدوات الدراسة على كل من مقياس الصّلابة النفسيّة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسيّة وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين الصّلابة النفسيّة وأساليب مواجهة الضغوط النفسيّة غير دالة إحصائياً لدى المقيمات الجامعيات بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في مستوى الصّلابة النفسيّة لدى الطالبات المقيمات وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في أساليب مواجهة الضغوط النفسيّة تعزى لمتغيّر السن.

وهدفت دراسة كلاج وبرادلي (Klag & Bradley, 2014) إلى التعرّف على أثر الصّلابة النفسيّة على الضغوط النفسيّة والأعراض المرضيّة، وتكونت عيّنة الدراسة من (130) موظفاً وموظفة بجامعة جريفيت الأسترالية، وتم تطبيق مقياس الصّلابة النفسيّة ومقياس الضغوط والتوتر وقائمة

الأعراض المعدلة وأظهرت النتائج أنّ الصّلابة النفسيّة ترتبط ارتباطاً سلبياً بالضغوط، وارتبطت الصّلابة النفسيّة سلبياً بالأعراض المرضية.

وسعت دراسة سوبرامانيان وفينوثكومار(Subramanian & Vinothkumar, 2009) إلى التعرّف على العلاقة بين الصّلابة النفسيّة والثقة بالنفس والضغط النفسي على عيّنة بلغت(140) من اختصاصي تكنولوجيا المعلومات في الهند وتم تطبيق مقياس الضغط المهني والصّلابة النفسيّة لمادي وكوسبا على أفراد العيّنة، وأظهرت النتائج أن الصّلابة النفسيّة والثقة بالنفس يرتبطان سلباً بإدراك الضغوط، وأنّ مستوى الضغوط كان مرتفعاً بينما جاء مستوى الصّلابة النفسيّة متوسطاً.

منهجيّة الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي للحصول على المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة، وذلك لأنه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة هذه الدراسة؛ حيث أن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأمثل لتحقيق أهداف هذه الدراسة، كونه المنهج الذي يقوم بدراسة وفهم ووصف الظاهرة وصفاً دقيقاً من خلال المعلومات والأدبيات السابقة، وأن هذا المنهج لا يعتمد فقط على جمع المعلومات إنما يقوم بالربط وتحليل العلاقة ما بين متغيّرات الدراسة للوصول إلى الاستنتاجات المرجو الوصول إليها من خلال الدراسة (عوده وملكاوي، 1992).

مجتمع الدراسة وعينتها

أولاً– مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا والبالغ عددهم (1696) حسب إحصائيّة مديريّة التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة

ثانياً– عيّنة الدراسة:

ثانياً– عيّنة الدراسة الأصلية: اختيرت عيّنة الدراسة بالطريقة العشوائيّة الطبقيّة حسب متغيّري الجنس والمؤهل العلمي، وقد حدد حجم العيّنة بناءً على معادلة روبرت ماسون، إذ يشير بشماني (2014) أنه يجب تحديد حجم العيّنة من المجتمع عن طريق معادله إحصائيّة، وقد بلغ حجم العيّنة (314) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا. والجدول (1) يبين توزيع عيّنة الدراسة حسب متغيّري الجنس والمؤهل العلمي:

الجدول (1): توزيع عيّنة الدراسة حسب متغيّري الجنس والمؤهل العلمي

المؤهل العلمي		دبلوم	بكالوريوس	دراسات عليا	المجموع
الجنس	ذكر	10	102	20	132
	أنثى	17	138	27	182
المجموع		27	240	47	**314**

أداتي الدراسة وخصائصهما

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمد الباحثان على أداتي لجمع البيانات، وهما: مقياس الضغوط النفسيّة، ومقياس الصّلابة النفسيّة كما يلي:

أولاً: مقياس الضغوط النفسيّة

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثان على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس الضغوط النفسيّة المستخدمة في بعض الدراسات، مثل طنجور، وقيلوبي (2014) ودراسة ودراسة سليمان (2015)، ودراسة اعتمدت الباحثان على المقياس المستخدم في دراسة (سليمان، 2015) وذلك لملائمته لأهداف الدراسة.

صدق المقياس

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس مقياس الضغوط النفسيّة، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، وقد تشكل المقياس في صورته الأوليّة من (62) فقرة، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين، فقد عدّلت صياغة بعض الفقرات.

ثبات مقياس الضغوط النفسيّة

للتأكد من ثبات مقياس الضغوط النفسيّة وأبعاده، وُزع المقياس على عيّنة استطلاعية مكونة من (34) من معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، ومن خارج عيّنة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقّق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العيّنة الاستطلاعيّة بعد قياس الصدق (62) فقرة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2): معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسيّة بطريقة كرونباخ ألفا

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
المعرفي	7	.86
الفسيولوجي	14	.93
الاجتماعي	12	.91
النفسي	16	.95
الوظيفي	13	.93
الدرجة الكليّة	**62**	.97

يتضح من الجدول (4.3) أن قيم معاملات معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجلات مقياس الضغوط النفسيّة تراوحت ما بين (.86–.95)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكليّة بلغ (.97). وتعد هذه القيم مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العيّنة الأصليّة.

ثانياً: مقياس الصّلابة النفسيّة

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحاليّة، وبعد اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة، وعدد من المقاييس ذات العلاقة بالصّلابة النفسيّة، فقد استعانت بمقياس الصّلابة النفسيّة المستخدم في دراسة (عيسى، 2014)، وذلك لملائمته لأهداف الدراسة.

صدق المقياس:

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الصّلابة النفسيّة، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (38) فقرة؛ إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين فقد عُدلت صياغة بعض الفقرات.

ثبات مقياس الصّلابة النفسيّة:

للتأكد من ثبات مقياس الصّلابة النفسيّة، وزعت أداة الدراسة على عيّنة استطلاعية مكونة من (34) من معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، ومن خارج عيّنة الدراسة المستهدفة. وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده، فقد استخدم معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العيّنة الاستطلاعية، بعد قياس الصدق (32) فقرة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3): معاملات ثبات مقياس الصّلابة النفسيّة بطريقة كرونباخ ألفا

البُعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الالتزام	11	.81
التحكم	11	.84
التحدي	10	.86
الدرجة الكليّة	**32**	.93

يتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجلات مقياس الصّلابة النفسيّة تراوحت ما بين (.81–.86)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا لدرجة الكليّة بلغ (.93)، وتعتبر هذه القيم مرتفعة وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العيّنة الأصليّة.

المعالجات الإحصائيّة

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قام الباحثان باستخدام برنامج الرزم الإحصائيّة للعلوم الاجتماعية (SPSS, 26) وذلك باستخدام المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والنسب المئويّة، واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، لفحص الفرضيّات المتعلقة بالجنس والتخصّص، اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص الفرضيّات المتعلقة، بالمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة.المقارنات البعدية باستخدام اختبار أقل فرق دال (LSD)، واختبار بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة، كذلك لفحص صدق أداتي الدارسة.

نتائج الدراسة:

اولاً: نتائج السؤال الأول والذي ينص على:

ما مستوى الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا؟

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والنسب المئويّة لمقياس الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4): يوضح المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والنسب المئويّة لكل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسيّة وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئويّة	المستوى
1	3	الاجتماعي	3.37	0.887	67.4	متوسط
2	4	النفسي	3.25	0.918	65.0	متوسط
3	5	الوظيفي	2.86	0.891	57.2	متوسط
4	1	المعرفي	2.84	0.888	56.8	متوسط
5	2	الفسيولوجي	2.68	0.861	53.6	متوسط
الدرجة الكليّة للضغوط النفسيّة			3.02	0.791	60.4	متوسط

يتضح من الجدول (4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عيّنة الدراسة على مقياس الضغوط النفسيّة ككل بلغ (3.02) وبنسبة مئويّة (60.4) وبتقدير متوسط، أما المتوسطات الحسابيّة لإجابات أفراد عيّنة الدراسة عن مجالات مقياس الضغوط النفسيّة تراوحت ما بين (3.37–2.68)، وجاء المجال " الاجتماعي " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.37) وبنسبة مئويّة (67.4) وبتقدير متوسط، بينما جاء المجال " الفسيولوجي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.68) وبنسبة مئويّة (53.6) وبتقدير متوسط.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى وضع المعلمين بشكل خاص؛ حيث يواجهون العديد من المشكلات التي تؤدي إلى شعورهم بالضغوط، وبخاصّة في هذه الأوقات العصيبة التي يمر بها العالم بسبب جائحة كورونا، وانتقال التعليم من الوجاهي إلى التعليم الإلكتروني، حيث جلب الوباء تحديات كبيرة للمعلمين إلا أن التحول لم يكن سهلاً، ولا سيما في المناطق ذات الاتصال المحدود في الإنترنت، ففي هذه الفترة قد تحدث تحدّيات وضغوط لدى المعلمين نتيجة تغيّر الظروف البيئيّة التعليميّة التي فرضت عليهم حيث يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل، منها: العوامل الشخصيّة، والعوامل الخارجيّة الخاصّة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، ومن هنا نجد أن التعليم لم يكن متوفراً في هذه الظروف للجميع بشكل عادل ومتساوي، وبات لازماً على المعلمين إيجاد الحلول أمام التحديات التي شكّلت معوّقاً أساسياً أمامهم، وهذا أدى إلى ظهور الضغوط النفسيّة التي أثرت عليهم بشكل عام.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة بويلاند (2011) التي أشارت إلى مستوى متوسّط من الضغوط النفسيّة لدى مدراء المدارس الابتدائية في ولاية انديانا الأمريكية، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة غليظ (2019)، التي بينت مستوى متوسط من الضغوط لدى أساتذة التعليم الابتدائي،

واتفقت أيضاً مع دراسة قريطع (2017) والتي أكدت على وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسيّة لدى المعلمين، كما واتفقت مع نتائج دراسة عرنكي(2017) والتي أظهرت أن مستوى الضغوط النفسيّة التي يعاني منها الطلبة متوسطاً.

بينما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتيجة دراسة دويكات (2020)، التي بينت مستوى مرتفعاً من الضغوط النفسيّة لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصّة في شمال الضفة الغربيّة، كما واختلفت مع دراسة إبراهيم (2019)، التي شارت إلى أن الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة بولاية الخرطوم كانت مرتفعة، واختلفت مع دراسة لويس وقزقازة وكنعان (2019)، التي توصّلت إلى أن مستوى الضغوط النفسيّة لدى طلبة كليّة التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك كانت مرتفعة، واختلفت أيضاً مع نتائج دراسة حسن (2015)، والتي أظهرت النتائج أن الضغوط النفسيّة لدى معلمات أطفال اضطراب التوحد بمحليّة الخرطوم تتسم بالارتفاع، واختلفت أيضاً نتائج الدراسة الحاليّة مع نتائج دراسة سوبرا مانيان وفينكونوكومار (2009)، التي أظهرت مستوى مرتفع من الضغوط النفسيّة لدى اختصاصيي تكنولوجيا المعلومات في الهند وقد يعزى ذلك إلى اختلاف مجتمعي العيّنة، والظروف التعليميّة في المؤسسات الخاصّة.

ثانياً: نتائج السؤال الثاني والذي ينص على:

ما مستوى الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا؟

للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والنسب المئويّة لمقياس الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5): يوضح المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والنسب المئويّة لكل مجال من مجالات مقياس الصّلابة النفسيّة وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم المجال	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئويّة	المستوى
1	1	الالتزام	4.11	0.559	82.2	مرتفع
2	2	التحكم	4.03	0.557	80.6	مرتفع
3	3	التحدي	3.98	0.622	79.6	مرتفع
الدرجة الكليّة للصلابة النفسيّة			**4.04**	**0.536**	**80.8**	مرتفع

يتضح من الجدول (5) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عيّنة الدراسة على مقياس الصّلابة النفسيّة ككل بلغ (4.04) وبنسبة مئويّة (80.8) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابيّة لإجابات أفراد عيّنة

الدراسة عن مجالات مقياس الصّلابة النفسيّة تراوحت ما بين (3.98–4.11)، وجاء "مجال الالتزام " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.11) وبنسبة مئويّة (82.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاء "مجال التحدي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.98) وبنسبة مئويّة (79.6) وبتقدير مرتفع.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن التحدي الذي يعد مشيراً لاعتقاد المعلمين أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياتهم هو أمر مثير للاهتمام، وضروري للازدهار أكثر من كونه مثيراً للخوف أو التهديد، بل ولّد لديهم متانة لتحويل الظروف والأزمات إلى نهضة ذاتيّة على كافة الأصعدة والجوانب، حيث اتخذ المعلمون أساليب عدة لمكافحة الضغوط المحيطة بهم، وشحنها بطاقة إيجابية مثل المشاركة في دورات فيديو تدريبية عبر الإنترنت حول كيفيّة تعزيز مناخ أكثر إيجابيّة وراحة لتلبية احتياجات الطلّاب، حيث ارتقى المعلمون إلى مستوى التحدّي رغم الظروف التي نمر بها ولأهميّة المرحلة الثانويّة للطّلبة التي تعد فاصلاً لكثير منهم، فقد قدّم المعلمون الدّعم للطلبة للتكيّف مع منهجيّات التعلّم الجديدة المناسبة لجائحة كورونا.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الزيد(2018)، التي تشير إلى مستوى مرتفع من الصّلابة النفسيّة لدى الاختصاصيين النفسيين في كل من مدارس التعليم العام والتعليم النوعي بدولة الكويت، واتفقت مع دراسة الطاهر(2016)، والتي أظهرت بأن الصّلابة النفسيّة للعاملين بوزارة الصحة في ولاية جنوب دارفور تتسم بالارتفاع.

كما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة المطيري (2019)، التي أظهرت مستوى متوسط من الصّلابة النفسيّة لدى عيّنة من معلمات رياض الأطفال في دولة الكويت، كما اختلفت هذه الدراسة مع نتائج دراسة سوبرا مانيان وفينكونوكومار (2009)، التي أظهرت مستوى متوسّط من الصّلابة النفسيّة لدى اختصاصيي تكنولوجيا المعلومات في الهند، وقد يعزى ذلك إلى اختلاف مجتمعات العيّنة في الدراسة الحاليّة وهذه الدراسة.

ثالثا النتائج المتعلقة بفرضيّات الدراسة

النتائج المتعلقة بالفرضيّة الأولى وتنص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر الجنس، والمؤهل العلمي، والتخصّص، وسنوات الخبرة.

1. النتائج المتعلقة بمتغير الجنس

ومن أجل فحص دلالة الفروق تبعاً لمتغيّر الجنس، استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (6) تبين ذلك:

الجدول (6): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر الجنس

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المعرفي	ذكر	132	2.94	0.883	1.637	.103
	أنثى	182	2.77	0.887		
الفسيولوجي	ذكر	132	2.80	0.872	2.041	.042*
	أنثى	182	2.60	0.846		
الاجتماعي	ذكر	132	3.30	0.840	-1.286	.199
	أنثى	182	3.43	0.918		
النفسي	ذكر	132	3.22	0.879	-0.410	.682
	أنثى	182	3.27	0.948		
الوظيفي	ذكر	132	3.07	0.880	3.522	.000*
	أنثى	182	2.71	0.871		
الدرجة الكليّة	ذكر	132	3.08	0.786	1.121	.263
	أنثى	182	2.98	0.795		

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p < .05)

يتبيّن من الجدول (6) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكليّة لمقياس الضغوط النفسيّة ومجالات (المعرفي، الاجتماعي، النفسي) كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق بين متوسطات الضغوط النفسيّة ومجالات: (المعرفي، الاجتماعي، النفسي) لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر الجنس. بينما كانت قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مجالات (الفسيولوجي، الوظيفي) أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي وجود فروق في مجالات (الفسيولوجي، الوظيفي) لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر الجنس، إذ جاءت الفروق لصالح الذكور. وتعزى هذه النتيجة إلى الفرق بين الجنسين يبين أن الذكور غالباً ما يكونوا أكثر اتساماً ببعض السلوكات التي تسبّب الإحباط والضجر والضيق من جانب المعلمين مما ينعكس سلباً على المعلمين، حيث أن كل فرد بحاجة إلى حاجات ودوافع مختلفة عن الآخر وهذه الحاجات لا تتولّد نتيجة للضّغوط المرتبطة بالمجال التدريسي فقط، فقد تكون نتيجة لضغوط أخرى متمثلة في أشخاص أو موضوعات في البيئة الخارجيّة مثل الضغوط الأسريّة أو الضغوط الماديّة التي يتأثر بها المعلمون.

وقد اختلفت نتائج الدراسة الحاليّة مع نتائج دراسة دويكات (2020) التي أظهرت عدم وجود فروق في الضغوط النفسيّة في أي من متغيّرات الدراسة الضابطة التي تناولتها (الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة) لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة شمال الضفة الغربية، وقد يعزى ذلك إلى اختلاف مجتمعي العيّنة.

2. النتائج المتعلقة بمتغير المؤهل العلمي.

ومن أجل فحص الفرضيّة المتعلقة بمتغير المؤهل العلمي، استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (7): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكليّة والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر المؤهل العلمي

المتغيّرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
المعرفي	بين المجموعات	.049	2	0.025	0.031	.970
	داخل المجموعات	246.586	311	0.793		
	المجموع	246.635	313			
الفسيولوجي	بين المجموعات	.395	2	0.197	0.265	.768
	داخل المجموعات	231.774	311	0.745		
	المجموع	232.169	313			
الاجتماعي	بين المجموعات	.237	2	0.119	0.150	.861
	داخل المجموعات	245.777	311	0.790		
	المجموع	246.014	313			
النفسي	بين المجموعات	.848	2	0.424	0.502	.606
	داخل المجموعات	263.046	311	0.846		
	المجموع	263.894	313			
الوظيفي	بين المجموعات	.816	2	0.408	0.513	.599
	داخل المجموعات	247.439	311	0.796		
	المجموع	248.255	313			
الدرجة الكليّة	بين المجموعات	.176	2	0.088	0.139	.870
	داخل المجموعات	195.797	311	0.630		
	المجموع	195.973	313			

يتبين من الجدول (7) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكليّة والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسيّة كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم

وجود فروق في الضغوط النفسيّة ومجالات: (المعرفي، الفسيولوجي، الاجتماعي، النفسي، الوظيفي) لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر المؤهل العلمي.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الضغوط النفسيّة التي يتعرض لها المعلمون لا تختلف باختلاف المؤهل العلمي، فالظروف المعيشيّة والحياتيّة لدى المعلمين لا تختلف باختلاف المؤهل العلمي، فهم متقاربون وكذلك فإن المؤهل العلمي لجميع المعلمين مناسب، حيث أنهم يحملون درجات علميّة متقاربة ويدرّسون طلبة من فئة عمرية متقاربة، وإن كافة معلمي المرحلة الثانويّة يعملون تحت مسمى إداري موحد، وتنطبق عليهم كافة القوانين والأنظمة فيما يتعلق بممارسة المهنة وإن طبيعة العمل الذي يقوم به كافّة معلمي المرحلة الثانويّة متشابه، وبذلك فإن الضغوط النفسيّة التي يتعرضون لها والتي تسبّبها المهنة متشابهة لهم، بغض النظر عن المؤهل العلمي لديهم وهذا يشير إلى أن كافّة معلّمي المرحلة الثانويّة يمارسون نمط حياه متشابه، كوّن لهم مجموعه من السمات التي تربط فيما بينهم وكافّة هذه السمات تكون موحدة لهم وتعمل على توحيد اتجاهاتهم نحو موضوع معين، بالتالي تبيّن أنه لا يوجد فروق بينهم من حيث الضّغوط النفسيّة التي يتعرضون لها.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة دويكات (2020) التي أظهرت عدم وجود فروق في الضّغوط النفسيّة في المؤهل العلمي لدى العاملين في مؤسّسات التربية الخاصّة شمال الضفّة الغربيّة، واتفقت مع نتائج دراسة إبراهيم (2019) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في الضغوط النفسيّة ومتغيّر المؤهل الأساسي، واختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة حسن (2015) والتي أشارت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائيّة في الضغوط النفسيّة تبعاً لمتغيّر المؤهل الأكاديمي وذلك لصالح المستوى الأكاديمي الجامعي.

3. النتائج المتعلقة بمتغير التخصص

ومن أجل فحص دلالة الفروق، تبعاً لمتغيّر التخصّص، استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (8) تبين ذلك:

الجدول (8): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر التخصّص

المجالات	التخصّص	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المعرفي	أدبي	208	2.85	0.898	0.195	.845
	علمي	106	2.83	0.870		
الفسيولوجي	أدبي	208	2.68	0.857	−0.068	.946
	علمي	106	2.69	0.873		
الاجتماعي	أدبي	208	3.34	0.896	−0.991	.322
	علمي	106	3.44	0.867		
النفسي	أدبي	208	3.20	0.949	−1.260	.208
	علمي	106	3.34	0.852		
الوظيفي	أدبي	208	2.80	0.894	−1.783	.076
	علمي	106	2.99	0.875		
الدرجة الكليّة	أدبي	208	2.99	0.808	−1.004	.316
	علمي	106	3.08	0.758		

يتبين من الجدول (8) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكليّة والمجالات الفرعيّة لمقياس الضغوط النفسيّة كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في الضغوط النفسيّة ومجالات: (المعرفي، الفسيولوجي، الاجتماعي، النفسي، الوظيفي) لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر التخصّص.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الضغوط النفسيّة التي يتعرض لها المعلمون لا تختلف باختلاف التخصّص، فإن التخصّص لا يؤثر على حياة المعلمين ليشكل فارقاً بالضغوط النفسيّة، فهناك تقارب في التعامل في الأساليب والطرق التعليميّة التي يستخدمها المعلمون، فهم يمارسون نفس السلوكات نتيجة لخصوصيّة أوضاعهم في المرحلة العلميّة لطلبة الثانويّة، وكذلك فإن لمعلمين المدارس الثانويّة إدارة موحدة وإشراف تربوي موحد، وكافة الظروف التي يعيشونها متشابهة وإن طبيعة الحياة التي يعيشونها معلمي المدارس التابعة لمديريّة التربية والتعليم متقاربة فلهذا السبب تبيّن أنه لا يوجد فروق في الضغوط النفسيّة لديهم وأن متغيّر التخصّص لا يؤثر على طبيعة الضغوط سواء كان تخصّص المعلمين علمي أو أدبي أو مهني.

اتفقت نتائج الدراسة الحاليّة مع نتائج دراسة دويكات (2020) التي أظهرت عدم وجود فروق في الضغوط النفسيّة لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصّة في شمال الضفة الغربية، ولم تظهر أي من نتائج الدراسات السابقة إختلافاً جوهرياً مع نتائج الدراسة الحاليّة.

واختلفت مع نتائج دراسة إبراهيم (2019) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في الضغوط النفسيّة حسب متغيّر التخصّص. ودراسة عرنكي (2017) التي توصّلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بالنسبة لمتغيّر التخصّص لصالح الكليّات العلميّة.

4. النتائج المتعلقة بمتغير سنوات الخبرة.

ومن أجل فحص دلالة الفروق حسب متغير سنوات الخبرة، استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA). والجدول الاتي يوضح ذلك يبين ذلك:

جدول (9): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكليّة لمقياس الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر سنوات الخبرة

المتغيّرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
المعرفي	بين المجموعات	12.876	3	4.292	5.692	.001*
	داخل المجموعات	233.759	310	0.754		
	المجموع	246.635	313			
الفسيولوجي	بين المجموعات	14.641	3	4.880	6.955	.000*
	داخل المجموعات	217.528	310	0.702		
	المجموع	232.169	313			
الاجتماعي	بين المجموعات	7.980	3	2.660	3.464	.017*
	داخل المجموعات	238.034	310	0.768		
	المجموع	246.014	313			
النفسي	بين المجموعات	12.948	3	4.316	5.332	.001*
	داخل المجموعات	250.946	310	0.810		
	المجموع	263.894	313			
الوظيفي	بين المجموعات	10.068	3	3.356	4.368	.005*
	داخل المجموعات	238.187	310	0.768		
	المجموع	248.255	313			
الدرجة الكليّة	بين المجموعات	11.145	3	3.715	6.231	.000*
	داخل المجموعات	184.827	310	0.596		
	المجموع	195.973	313			

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05 > p *)**

يتبين من الجدول (9) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكليّة والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسيّة كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي وجود

فروق في الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر سنوات الخبرة.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابيّة للدرجة الكليّة والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر سنوات الخبرة، أجري اختبار أقل فرق دال (LSD) والجدول (10) يوضح ذلك:

جدول (10): يوضح نتائج اختبار(LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابيّة للدرجة الكليّة والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر سنوات الخبرة

المتغيّرات	المستوى	المتوسط	أقل من (5) سنوات	من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات	من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة	أكثر من 15 سنة
المعرفي	أقل من (5) سنوات	2.86				
	من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات	3.05				0.44*
	من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة	3.09				0.47*
	أكثر من 15 سنة	2.62				
الفسيولوجي	أقل من (5) سنوات	2.56		−0.39*	−0.40*	
	من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات	2.96				0.46*
	من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة	2.96				0.47*
	أكثر من 15 سنة	2.49				
الاجتماعي	أقل من (5) سنوات	3.24			−0.38*	
	من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات	3.51				
	من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة	3.62				0.36*
	أكثر من 15 سنة	3.26				
النفسي	أقل من (5) سنوات	3.20			−0.38*	
	من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات	3.34				
	من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة	3.58				0.53*
	أكثر من 15 سنة	3.06				
الوظيفي	أقل من (5) سنوات	2.78			−0.35*	
	من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات	3.02				0.32*
	من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة	3.13				0.43*

	أكثر من 15 سنة	2.70				
الدرجة الكليّة	أقل من (5) سنوات	2.94			−0.36*	
	من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات	3.19				0.34*
	من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة	3.30				0.46*
	أكثر من 15 سنة	2.84				

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.05)

يتبين من الجدول (10) الآتي:

- وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ 0.05) في المجال المعرفي تبعاً لمتغيّر سنوات الخبرة بين (أكثر من 15 سنة) من جهة وكل من (من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات) و(من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من (من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات) و(من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة).
- وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ 0.05) في المجال الفسيولوجي تبعاً لمتغيّر سنوات الخبرة بين (أقل من 5 سنوات) من جهة وكل من (من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات) و(من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من (من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات) و(من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة)، كذلك وجود فروق بين (أكثر من 15 سنة) من جهة وكل من (من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات) و(من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من (من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات) و(من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة).
- وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ 0.05) في مجالي: (الاجتماعي، والنفسي) تبعاً لمتغيّر سنوات الخبرة بين (من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة) من جهة وكل من (أقل من 5 سنوات) و(أكثر من 15 سنة) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة).
- وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ 0.05) في المجال الوظيفي والصّلابة النفسيّة ككل تبعاً لمتغيّر سنوات الخبرة بين (أكثر من 15 سنة) من جهة وكل من (من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات) و(من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من (من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات) و(من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة). كذلك وجود فروق بين (أقل من 5 سنوات) و (من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة)، جاءت الفروق لصالح (من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة).

وتعزى هذه النتيجة إلى أن خبرة المعلمين من ذوي سنوات الخبرة الأقل هم من حديثي التخرج، وتكون درجة الضغوط النفسيّة أعلى من المعلمين من ذوي الفئة المتوسطة بشكل أفضل من أولئك الذين لديهم خبرة أطول، وتخرجوا في فترات سابقة، وينتمون إلى مرحلة عمرية تستخدم التقنيّات الحديثة، وخاصة في التعلم عن بعد، بعد ظهوره و انتشاره الواسع في ظل جائحة كورونا، كما وأن هذه الفترة التي يتم العمل بها في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم تُشعر المعلم أن لديه استقرار وظيفي وتم تثبيته في وظيفته ويكون قد مارس تعليمة بما فيه الكفاية، وبالتالي يكون لديه خبرة كبيرة في مجال التعليم والتعلم وهذا ينعكس على حياته بشكل عام كون هذه الخبرة المكتسبة والتي تتراوح ما بين 10 إلى 15 عام كفيلة بأن يكون المعلم على قدر عالي من الكفاءة في العمل، وبالتالي يقل تعرضه للضغوط النفسيّة وخاصّة في ما يتعلق بالمهنة، على العكس من ذوي الخبرات القليلة حيث أنهم يتعرضون لضغوط نفسيّة أكثر من غيرهم بسبب قلة الخبرة في مجال التعليم والتعلم وهذا ما يزيد الضغوط النفسيّة لديهم.

واتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة إبراهيم (2019) والتي توصّلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في درجة الضغوط النفسيّة حسب متغيّر سنوات الخبرة، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة بويلاند (2011) التي أظهرت أن المدراء الذين مارسوا مهنتهم لأكثر من (25) عاماً سجلوا أقل درجات في مستوى ضغوط العمل، ولم تظهر أي من نتائج الدراسات السابقة إختلافاً جوهرياً مع نتائج الدراسة الحاليّة.

النتائج المتعلقة بالفرضيّة الثانية والتي تص على :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر الجنس والمؤهل العلمي، والتخصّص، وسنوات الخبرة.

1. النتائج المتعلقة بمتغير الجنس

ومن أجل تحديد دلالة الفروق تبعاً لمتغيّر الجنس، استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول التالي تبين ذلك:

الجدول (11): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر الجنس

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الالتزام	ذكر	132	4.15	0.559	1.075	.283
	أنثى	182	4.08	0.559		
التحكم	ذكر	132	4.11	0.544	2.200	.029*
	أنثى	182	3.97	0.561		
التحدي	ذكر	132	4.06	0.616	2.028	.043*
	أنثى	182	3.91	0.621		
الدرجة الكليّة	ذكر	132	4.11	0.529	1.909	.057
	أنثى	182	3.99	0.536		

يتبين من الجدول (12) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكليّة لمقياس الصّلابة النفسيّة ومجال الالتزام كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر الجنس. بينما كانت قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مجالات التحكم والتحدي أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي وجود فروق في مجالات التحكم والتحدي لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر الجنس، إذ جاءت الفروق لصالح الذكور.

وتعزى هذه النتيجة إلى شعور المعلمين الذكور بأنه يمكنهم من أن يتحكموا فيما يلقوه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصيّة عما يحدث لهو، والقدرة على اتخاذ القرار وأنهم ليسوا عاجزين أو فاقدين للعون، ويمكن أن يؤثروا في الكثير من الأحداث، كما أنهم يعتقدون بأن التغيّير في الأحداث شيئ عادي وهو أمر مثير وضروري، بينما تبتعد المعلّمات عن الأحداث التي تولّد ضغوطاً ويعملن على تجنّب هذه المواقف، وفيما يتعلّق بالنتيجة ككل يفسّر الباحثان عدم وجود فروق في الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة، حيث إن طبيعة النّوع الاجتماعي لا توثر في زيادة أو نقص الصّلابة النفسيّة لكافّة الأفراد، وبغض النظر عن النّوع الاجتماعي لديهم يسعون بأن يتحلّون بدرجة عاليّة من الصّلابة النفسيّة وكون معلمي ومعلمات المرحلة الثانويّة لديهم اطلاع كامل على الأمور الحياتيّة، وأنهم مؤهلين من

الناحية المهنيّة فإنهم يتحلّون بصلابة نفسيّة عالية وكذلك يسعون إلى استمرار تحليهم بهذا النوع من الصّلابة وبغض النظر عن النوع الاجتماعي لديهم.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة دوجاهية وخالديان واريا (2014) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة ومعلماتها في مدينة جورفيه الإيرانية حسب متغيّر الجنس.

بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الزيد (2018)، التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في الصّلابة النفسيّة تبعاً لمتغيّر الجنس لدى الاختصاصيّين النفسيّين في كل من مدارس التعليم العام والتعليم النوعي بدولة الكويت ومستوى الصّلابة النفسيّة، وكذلك اختلفت مع نتائج دراسة الطاهر(2016) التي أظهرت أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في الولاء التنظيمي تُعزى لصالح الذكور لدى العاملين بوزارة الصحة في ولاية جنوب دارفور.

2. النتائج المتعلقة بمتغير المؤهل العلمي.

ومن أجل فحص دلالة الفروق لمتغير المؤهل العلمي، استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغيّر المؤهل العلمي. والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (13): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكليّة والمجالات الفرعية لمقياس الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر المؤهل العلمي

المتغيّرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	0.025	2	0.013	0.040	.961
	داخل المجموعات	97.931	311	0.315		
	المجموع	97.956	313			
التحكم	بين المجموعات	0.013	2	0.007	0.021	.979
	داخل المجموعات	97.239	311	0.313		
	المجموع	97.253	313			
التحدي	بين المجموعات	0.019	2	0.009	0.024	.976
	داخل المجموعات	121.047	311	0.389		
	المجموع	121.066	313			
الدرجة الكليّة	بين المجموعات	0.002	2	0.001	0.004	.996
	داخل المجموعات	89.757	311	0.289		
	المجموع	89.759	313			

يتبين من الجدول (14) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكليّة والمجالات الفرعيّة لمقياس الصّلابة النفسيّة كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم

وجود فروق في الصّلابة النفسيّة ومجالات: (الالتزام، والتحكم، والتحدي) لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر المؤهل العلمي.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن معلمي المرحلة الثانويّة لديهم مستويات متقاربة من الصّلابة النفسيّة، وأن المعلمون يعملون في بيئات عمل وظروف متشابهة، ويتعرضون لنفس الحوافز والإحباطات كما يتلقون ذات التأهيل الأكاديمي، ويتلقون ذات الأساليب الإشرافية، ويتبعون لذات النظام الإداري ونفس التعليمات، إلى جانب التشارك في ذات العوامل البيئية والسياسية والاجتماعيّة والاقتصادية التي جعلت من تأثير هذا المتغيّر محدوداً، كما وأن كافة المعلمون وبغض النظر يسعون إلى أن تكون لديهم صلابة نفسية، عالية كون الصّلابة النفسيّة تمنح المعلمين قوة في ممارسة كافّة الأعمال في كافة البيئات، وبغض النظر عن المؤهل العلمي لديهم، ومن الملاحظ أن المؤهل العلمي لا يؤثر في زيادة أو نقص الصّلابة النفسيّة لدى المعلمين وأن كافّة المعلمين من حملة المؤهلات العلميّة المختلفة لديهم معرفة وممارسة ملموسة بأهميّة الصّلابة النفسيّة، وأنها مهمة في حياة كافة الأفراد، وخاصّة المعلمين، كونها تعمل على التخفيف من الصراعات لدى المعلمين وكذلك تعطي المعلمين قوة بممارسة المعلمين كافّه الأعمال دون مواجهة أي مشاكل وهذا ما يؤكدّ أن طبيعة المؤهل العلمي لا تؤثر بزيادة أو نقص الصّلابة لدى المعلمين.

اختلفت نتائج الدراسة الحاليّة مع نتائج دراسة الزيد (2018)، التي أظهرت فروق دالّة في متغيّر الصّلابة النفسيّة تبعاً للمؤهل التعليمي لدى الاختصاصيّين النفسيّين في كل من مدارس التعليم العام والتعليم النوعي بدولة الكويت ومستوى الصّلابة النفسيّة.

3. النتائج المتعلقة بمتغير التخصص

ومن أجل تحديد الفروق تبعاً لمتغيّر التخصّص، استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (15) تبين ذلك:

الجدول (15): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر التخصّص

المجالات	التخصّص	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الالتزام	أدبي	208	4.13	0.572	1.020	.308
	علمي	106	4.07	0.534		
التحكم	أدبي	208	4.05	0.584	0.897	.370
	علمي	106	3.99	0.502		
التحدي	أدبي	208	3.98	0.659	0.377	.707
	علمي	106	3.96	0.544		
الدرجة الكليّة	أدبي	208	4.06	0.559	0.824	.411
	علمي	106	4.01	0.487		

يتبين من الجدول (16) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكليّة والمجالات الفرعية لمقياس الصّلابة النفسيّة كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدّد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في الصّلابة النفسيّة ومجالات: (الالتزام، والتحكم، والتحدي) لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر التخصّص.

وتعزى هذه النتيجة لكون العمل الأكاديمي في المدارس الثانويّة يكاد يكون شبه موحّد في جميع المدارس بغض النظر عن نوع التخصّص الأكاديمي للمعلم، وأغلب المعلمين يتعرّضون إلى مواقف يوميّة في المدرسة تكاد تكون متشابهة، وأن المعلمين باختلاف تخصّصاتهم لديهم اهتمام كبير في العمليّة التعليميّة، ويشعرون أن استمرارهم في هذه المهنة يرجع إلى فاعليّتهم ومدى إثبات ذاتهم، ويعزو الباحثان هذه النتيجة أيضاً إلى أن المعلمين باختلاف تخصصاتهم يمتلكون التأثير في محيطهم التعليمي، والذي يستند إلى اعتقادهم بالقدرات والإمكانات الموجودة لديهم، وأن كافة المعلمون وبغض النظر عن تخصصاتهم سواء كانت علميّة أو أدبية أو مهنية يسعون فيها لإثبات ذاتهم وأنهم هم الأفضل في تحقيق كافة المهام والمتطلبات الموكلين بها، ومن أجل ذلك فإن الصّلابة النفسيّة توفر لهم استمرارية في ممارسة أعمالهم وبالتالي تحقيق الأهداف الموكّلة لديهم وبغض النظر عن تخصصاتهم، حيث أن التخصّص لا يؤثر في طبيعة الصّلابة النفسيّة لدى المعلمين.

4. النتائج المتعلقة بمتغير سنوات الخبرة.

من أجل فحص دلالة الفروق تبعاً لمتغيّر سنوات الخبرة. والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (17): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكليّة والمجالات الفرعيّة لمقياس الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر سنوات الخبرة.

المتغيّرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	1.241	3	0.414	1.326	.266
	داخل المجموعات	96.715	310	0.312		
	المجموع	97.956	313			
التحكم	بين المجموعات	0.572	3	0.191	0.612	.608
	داخل المجموعات	96.680	310	0.312		
	المجموع	97.253	313			
التحدي	بين المجموعات	1.784	3	0.595	1.546	.203
	داخل المجموعات	119.282	310	0.385		
	المجموع	121.066	313			
الدرجة الكليّة	بين المجموعات	1.061	3	0.354	1.236	.297
	داخل المجموعات	88.698	310	0.286		
	المجموع	89.759	313			

يتبين من الجدول (17) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكليّة والمجالات الفرعيّة لمقياس الصّلابة النفسيّة كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في الصّلابة النفسيّة ومجالات: (الالتزام، والتحكم، والتحدي) لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر سنوات الخبرة.

وتعزى هذه النتيجة إلى تقارب مستوى الصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة على اختلاف سنوات الخبرة الوظيفيّة، ويبدو أن الصّلابة النفسيّة لا تتأثر بمدة الخبرة التي يمر بها الفرد وقد يرجع ذلك لكون الصّلابة النفسيّة سمة من سمات الشخصيّة التي تنمو خلال تنشئة الفرد في مراحل نموه المختلفة حتى تنشأ فرداً قادراً على مواجهة وتحدي الصعوبات والمشاكل، كما أن جوانب الصّلابة النفسيّة تكون في حالة نمو مستمرّة مع التقدم في العمر فالفرد يتعلّم مع مضي الوقت كيفيّة التعامل مع أحداث الحياة والمعلّمون يدركون جميعاً خصوصيّة هذه المهنة ومتطلباتها، لذا فإن الجانب النفسي للمعلم وصفاته الشخصيّة والإعداد والتأهيل الجيد له دوراً هاماً في الصّلابة النفسيّة بغض النظر عن مستوى خبراته.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الطاهر (2016)، التي أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الصّلابة النفسيّة وسنوات الخدمة لدى العاملين بوزارة الصحة بولاية جنوب دارفور.

النتائج المتعلقة بالفرضيّة الثالثة والتي تنص على:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة ($\alpha \leq .05$) بين الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.

للإجابة عن الفرضيّة المتعلقة بالعلاقة بين متغيري الضغوط النفسية والصلابة النفسية، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين الدرجة الكليّة لمقياسي الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، والجدول التالي يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون:

جدول (18) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عيّنة الدراسة على مقياسين الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا(ن=314)

	الصّلابة النفسيّة			
	الالتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكليّة
الضغوط النفسيّة	معامل ارتباط بيرسون			
المعرفي	.001	-.048	-.032	-.028
الفسيولوجي	.014	-.034	.000	-.007
الاجتماعي	.082	.061	.028	.062
النفسي	.016	-.032	-.034	-.018
الوظيفي	.044	.004	.017	.023
الضغوط النفسيّة	.037	-.010	-.004	**.008**

يتضح من الجدول (19) عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (.008). وتجدر الإشارة إلى أن القيمة التي تكون ($0.10 \leq$) تدل على عدم وجود علاقة حسب معيار (دودين، 2018).

وتعزى هذه النتيجة إلى أن الصّلابة النفسيّة للمعلمين التي تظهر في القدرة العالية في المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبليّة والتي تعكس مدى اعتقاده وقدراته على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصيّة والبيئيّة والنفسيّة والاجتماعيّة المتاحة لكي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليّة الأحداث الضاغطة، فالصّلابة النفسيّة تعمل كحاجز يحول بين المعلم والضغوط النفسيّة وبمعزل عنها حيث يستطيع المعلم تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، بينما نجد أن الضغوط النفسيّة

التي يعاني منها معلمو المرحلة الثانويّة نتيجة وجود مثيرات ضاغطة في بيئة العمل ونظراً لحساسيّة الفئة العمريّة التي يعلمونها وهي مرحلة المراهقة والتي تحدث قلقاً أو ضغطاً مزمنا على المعلم عند محاولته لتحقيق متطلبات عمله، وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه، فنجد هنا أنه لا توجد علاقة بين الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة فيختلف المعلمون في تعرضهم للضغوط أو وجود الصّلابة النفسيّة تبعاً لمتغيّرات عديدة أخرى.

أختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة مريم وبديعة (2020) التي أظهرت علاقة ارتباطيه عكسيّة بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسيّة وأبعاد الصّلابة النفسيّة لدى أعوان الحماية المدنية، كما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة غليظ (2019) التي أشارت إلى وجود علاقة عكسيّة بين الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، كما اختلفت أيضاً نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاج وبرادلي (2014) التي بينت أن الصّلابة النفسيّة ترتبط ارتباطاً سلبياً مع الضغوط النفسيّة لدى موظفو جامعة جريفت الأسترالية.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصّلت إليها هذه الدراسة، يوصي الباحثان بما يلي:

1. عقد دورات تدريبية لمعلمي المرحلة الثانوية الذين مضى على تخرجهم فترة طويلة وتنمية مهاراتهم لاستخدام التقنيات الحديثة في التعليم عن بعد.
2. تنفيذ برامج إرشاد متخصّصة تهتم بالإعداد النفسي لمعلمي المرحلة الثانويّة من خلال فترة التأهيل والتدريب قبل الدخول إلى العمل.
3. ضرورة الاهتمام بتوفير الإمكانات والآليات المناسبة التي تضمن تعزيز مستوى الصلابة النفسية للمعلمين، بعد تحديد المشكلات التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية.
4. تخفيف العبء الدراسي والأنشطة الأخرى من خلال زيادة عدد المعلمين في المدارس، وتقليص المهام الإدارية المناطة بهم.
5. إجراء مزيد من الأبحاث والدراسات على عينات أخرى من المهن لمعرفة مستوى العلاقة بين الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة.
6. إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية التي تهتم بدراسة متغيّرات أخرى تؤثر على مستوى الضغوط النفسيّة.
7. إجراء المزيد من الدورات التدريبيّة للمعلمين حول كيفيّة استخدام أحدث الوسائل والطرق في العمليّة التعليميّة.

المصادر والمراجع العربيّة والأجنبية:

أولاً–المراجع باللغة العربيّة:

إبراهيم، صالح. (2019). **الضغوط النفسيّة وعلاقتها بفاعليّة الذات لدى معلمين المرحلة الثانويّة،** (أطروحة دكتوراة غير منشورة)، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

إبراهيم، عبد الستار. (1998). **الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه.** القاهرة: عالم المعرفة.

أبو حسين، سناء. (2012). **الصّلابة النفسيّة والأمل وعلاقتهما بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة،** (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

أبو عون، ضياء. (2014). **الضغوط النفسيّة وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عيّنة من الصحفيين بعد حرب غزة،** (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

بشماني، شكيب (2014). دراسة تحليليّة مقارنة للصيغ المستخدمة في حساب حجم العيّنة العشوائيّة. **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلميّة،** 36(5): 85-100

البيرقدار، تنهيد. (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصّلابة النفسيّة لدى طلبة كليّة التربية، **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية،** جامعة الموصل، العراق،11(1): 28-56.

حسن، معزة. (2015). الضغوط النفسيّة لدى المعلمات بمراكز التوحد بمحليّة الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة السودان العلوم والتكنولوجيا، السودان.

خنفر، فتحية. (2014). **الصّلابة النفسيّة وعلاقتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي،** (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

دودين، حمزة. (2018). **التحليل الإحصائي المتقدم للبيانات باستخدام (spss).** عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

دويكات، فخري. (2020). الضغوط النفسيّة والمهنيّة لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصّة من وجهة نظر في شمال الضفة الغربيّة، **المجلة الأكاديمية العالميّة في العلوم التربويّة والنفسيّة،** 1(1):172-207.

رزق الله، رفيدة وفرح، علي. (2016). فعاليّة برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسيّة لدى أمهات المصابين بالسرطان، **مجلة العلوم التربويّة،** 17(4): 119-128.

الزيد، لؤي. (2018). **الاحتراق النفسي لدى الاختصاصيين بمدارس التعليم العام والنوعي بدولة الكويت وعلاقته بالصّلابة النفسيّة**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الكويت، الكويت.

السائح، مسعودة. (2019). الصّلابة النفسيّة لدى العاملات بمدرسة المعاقين سمعياً بالأغواط، **مجلة التمكين الاجتماعي**، 1(4): 236-258.

سليمان، ممدوح. (2015). مقياس الضغوط النفسيّة للعمل لدى معلمي المرحلة الثانويّة، **مجلة كلية التربية**، 1(165): 513-546.

السيد، وائل. (2018). **الضغوط النفسيّة وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربيّة السعودية.

الطاهر، الطاهر. (2016). الصّلابة النفسيّة، **مجلة كلية دلتا للعلوم والتكنولوجيا**، 4:(4): 111-146.

طنجور، إسماعيل، وقيلوبي، خالد. (2014). الخصائص السيكومترية لاختبار تريز الألماني للضغوط النفسيّة المزمنة، **المجلة العربيّة للدراسات الأمنية والتدريب**، 31 (61): 79-116.

عامر، عبد الناصر. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس الخوف في جائحة كورونا (COVID-19) في المجتمع العربي، **المجلة العربيّة للدراسات الأمنية**، 2(36): 178-180.

عرنكي، رغد. (2017). الضغوط النفسيّة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقيّة وعلاقتها ببعض المتغيّرات، **مجلة اتحاد الجامعات العربيّة للبحوث في التعليم العالي**، 37(3): 91-109.

علي، محمود. (2018). الضغوط النفسيّة وعلاقتها بالإصابات الرياضيّة في الأنشطة الرياضية المدرسية. **المجلة الدولية للدراسات التربويّة والنفسيّة**، 3(1): 151-165.

علي، نهلة. (2020). دراسة العلاقة بين الضغوط النفسيّة الناتجة عن انتشار فايروس كورونا المستجد covid–19 والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، **المجلة المصريّة للدراسات النفسيّة**، 30(108): 385-434.

عميري، خديجة. (2018). **الضغوط النفسيّة وتأثيرها على أداء المعلم**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر.

عواد، عبد. (2020). الضغوط النفسيّة وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي لدى طلبة الإعدادية، **مجلة دراسات تربوية**، 13(49): 129-148.

عودة، محمد. (2010). **الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيّف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصّلابة النفسيّة لدى أطفال المناطق الحدودية بغزة**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

عوده، أحمد، وملكاوي، فتحي. (1992). **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي**. إربد: مكتبة الكتابي.

عيسى، عصام. (2014). **الصّلابة النفسيّة وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، القدس، فلسطين.

غليط، شافية. (2019).علاقة الضغط النفسي بالصّلابة النفسيّة لدى أساتذة التعليم الابتدائي. ***مجلة العلوم الإنسانية***، 30(3): 207-219.

قريطع، فراس. (2017). الضغوط النفسيّة لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، **المجلة الأردنية للعلوم التربويّة**، 13(4): 475-486.

مريم، عيسات، وبديعة، آيت. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسيّة وعلاقتها بالصّلابة النفسيّة: دراسة ميدانية على عيّنة من أعوان الحماية المدنيّة، **مجلة الجامع في الدراسات النفسيّة والعلوم التربويّة**، 5(1): 425 - 448.

المشعان، عويد. (1998). مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، **مجلة جامعة الملك سعود**، 1(13): 110-142.

المطيري، نوف. (2019). **الصّلابة النفسيّة وعلاقتها بالدافعيّة للإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الكويت، الكويت.

نصر، ناهد. (2018). فعاليّة برنامج إرشادي انتقائي لتحسين الصّلابة النفسيّة لخفض الضغوط المهنيّة لدى معلمات التعليم الثانوي الأزهري، **مجلة كليّة التربية في العلوم النفسيّة**، (3) 42 : 145-206 .

نواورية، آمال وشابي، حليمة. (2018). **الصّلابة النفسيّة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيمات**، (مذكرة مقترحة لنيل شهادة الماستر)، جامعة (8) ماي 1945، قالمة: الجزائر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Allen, K. A., Bowles, T. V., & Weber, L. L. (2013). **Mothers' and fathers' stress associated with parenting a child with autism spectrum disorder**. Autism Insights, 5, 1.

Boyland, L. G. (2011). **Job stress and coping strategies of elementary principals: A statewide study**. Current Issues in Education, 14(3).

Hartley, M. T. (2011). **Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students**. Journal of American College Health, *59*(7), 596-604.

Klag, S., & Bradley, G. (2014). **The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender**. British journal of health psychology, 9(2), 137-161.

Labrague, L. (2013). **Stress, Stressors, and Stress Responses of Student Nurses in a Government Nursing School**. Health Science Journal. 7. 424 - 435.

Sely, H. (1976). **The Stress of Life** (Revised ed.). New York: McGraw-Hill.

Subramanian, S., & Vinothkumar, M. (2009). **Hardiness personality, self-esteem and occupational stress among IT professionals**. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, *35*, 48-56.