



جامعة القدس المفتوحة  
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصّلاية النفسية لدى معلمي المرحلة الثانويّة

في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا

**Psychological Stress and Its Relation to Psychological  
Hardiness Among Secondary School Teachers in Ramallah  
and al-Bireh Governorate in Light of the COVID-19  
Pandemic**

إعداد:

لطيفة عارف إبراهيم غريب

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

31 / تموز / 2021م



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصّلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانويّة

في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا

**Psychological Stress and Its Relation to Psychological  
Hardiness Among Secondary School Teachers in Ramallah  
and al-Bireh Governorate in Light of the COVID-19  
Pandemic**

إعداد:

لطيفة عارف إبراهيم غريب

بإشراف:

الأستاذ الدكتور معزوز جابر علاونة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد

النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

31 تموز 2021م

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة

في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا

**Psychological Stress and Its Relation to Psychological  
Hardiness Among Secondary School Teachers in Ramallah  
and al-Bireh Governorate in Light of the COVID-19  
Pandemic**

إعداد:

لطيفة عارف إبراهيم غريب

بإشراف:

الأستاذ الدكتور معزوز جابر علاونة

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 31 تموز 2021م

أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذ الدكتور معزوز علاونة جامعة القدس المفتوحة مشرفاً ورئيساً.....

الأستاذ الدكتور زياد بركات جامعة القدس المفتوحة عضواً.....

الأستاذ الدكتور إياد الحلاق جامعة القدس أبو ديس عضواً.....

أنا الموقعة أدناه لطفية عارف إبراهيم غريب، أفوض جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المعمول بها، والمتعلقة بإعداد رسائل الماجستير عندما قمت شخصياً بإعداد رسالتي الموسومة بـ: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا"، وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية.

الاسم: لطفية عارف إبراهيم غريب

الرقم الجامعي: 0330011820002

التوقيع: .....

التاريخ: ...../...../2021م

## الإهداء

إلى من بَلَغَ الرسالة وأدى الأمانة، ونصح الأمة، إلى نبي الرحمة سيدنا محمد (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ).

إلى روح والداي الحبيبين رحمهما الله.

إلى زوجي ورفيق دربي.

إلى الرياحين الشذية، والقلوب الصافية أبنائي وبناتي.

إلى أشقاء الروح والجسد (أخواتي وأخواني).

إلى جميع الأحبة من الأهل والأصدقاء.

إلى كل من دعمني معنوياً لإتمام هذه الرسالة.

أهدي هذا العمل المتواضع عرفاناً بالجميل.

الباحثة: لطفية غريب

## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي لا اله إلا هو بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد... يقول الرسول (صلّ الله عليه وسلم): " من لا يشكر النَّاس لا يشكر الله".

ووفاءً وعرفاناً بالفضل لأهل الفضل، يسعدني ويشرفني أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير لأستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور معزوز علاونة بالإشراف على هذه الرسالة، ولما قدمه لي من نصح وتوجيهات سديدة. فقد كان ناصحاً أميناً حريصاً على شحذ همتي بالقوة والعزيمة، داعياً الله أن يمد في عمره ويمنحه الصحة والعافية، فلك مني يا أستاذي تحية إجلال وإكبار.

وأتقدم بوافر الاحترام والتقدير إلى رئيس وأعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور معزوز علاونة، الأستاذ الدكتور زياد بركات، الأستاذ الدكتور إياد الحلاق، على ما قدموه من جهود طيبة في قراءة هذه الرسالة وإثرائها بملاحظاتهم، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

الباحثة: لطفية غريب

## قائمة المحتويات

| الصفحة   | الموضوع  |
|--|--|
| أ  | صفحة الغلاف  |
| ب  | قرار لجنة المناقشة                                   |
| ج  | التفويض والإقرار                                     |
| د  | الإهداء  |
| هـ   | الشكر والتقدير                                       |
| و  | قائمة المحتويات                                      |
| ط  | قائمة الجداول  |
| ك  | قائمة الملاحق  |
| م  | الملخص باللغة العربية                                |
| ن  | الملخص باللغة الإنجليزية                             |
| <b>11_1 الفصل الأول: خلفيّة الدراسة ومشكلتها</b>           |  |
| 2  | 1.1 المقدمة  |
| 4  | 2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها                           |
| 6  | 3.1 فرضيات الدراسة                                   |
| 8  | 4.1 أهداف الدراسة                                    |
| 8  | 5.1 أهميّة الدراسة                                   |
| 9  | 6.1 حدود الدراسة ومحدّداتها                          |
| 10   | 7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمصطلحات الدراسة |
| <b>37_12 الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b> |  |
| 13   | 1.2 الإطار النظري                                    |
| 27   | 2.2 الدراسات السابقة                                 |
| 27   | 1.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسيّة      |
| 30   | 2.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالصّلاية النفسيّة   |
| 33   | 3.2.2 الدراسات السابقة ذات العلاقة بالمتغيّرين       |
| <b>50_38 الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>              |  |
| 39   | 1.3 منهجيّة الدراسة                                  |
| 39   | 2.3 مجتمع الدراسة وعيّنتها                           |

|              |  |       |
|--------------|--|-------|
| 41           | أداتي الدراسة وخصائصهما                      | 3.3   |
| 48           | تصميم الدراسة ومتغيراتها                     | 4.3   |
| 49           | إجراءات تنفيذ الدراسة                        | 5.3   |
| 50           | المعالجات الإحصائية                          | 6.3   |
| <b>78_51</b> | <b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>           |       |
| 52           | النتائج المتعلقة بالسؤال الأول               | 1.1.4 |
| 58           | النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني              | 2.1.4 |
| 62           | النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى             | 1.2.4 |
| 64           | النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية            | 2.2.4 |
| 66           | النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة            | 3.2.4 |
| 67           | النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة            | 4.2.4 |
| 71           | النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة            | 5.2.4 |
| 72           | النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة            | 6.2.4 |
| 74           | النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة            | 7.2.4 |
| 75           | النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة            | 8.2.4 |
| 77           | النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة            | 9.2.4 |
| <b>94_79</b> | <b>الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها</b> |       |
| 80           | تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها           | 1.1.5 |
| 82           | تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها          | 2.1.5 |
| 83           | تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها         | 1.2.5 |
| 84           | تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها        | 2.2.5 |
| 85           | تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها        | 3.2.5 |
| 86           | تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها        | 4.2.5 |
| 87           | تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها        | 5.2.5 |
| 89           | تفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها        | 6.2.5 |
| 90           | تفسير نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها        | 7.2.5 |
| 91           | تفسير نتائج الفرضية الثامنة ومناقشتها        | 8.2.5 |
| 92           | تفسير نتائج الفرضية التاسعة ومناقشتها        | 9.2.5 |
| 94           | التوصيات والمقترحات                          | 3.5   |



|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 95  | المراجع باللغة العربية    |
| 101 | المراجع باللغة الإنجليزية |
| 103 | ملاحق الرسالة             |

## قائمة الجداول

| الصفحة | موضوع الجدول  | الجدول |
|--------|---|--------|
| 40     | توزيع مجتمع الدراسة حسب متغيري الجنس والمؤهل العلمي   | 1.3    |
| 41     | توزيع عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والمؤهل العلمي  | 2.3    |
| 42     | قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=34) | 3.3    |
| 44     | معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ ألفا   | 4.3    |
| 45     | قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الصلابة النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=34) | 5.3    |
| 46     | معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة كرونباخ ألفا  | 6.3    |
| 48     | درجات احتساب مستوى شيوع الضغوط النفسية والصلابة النفسية   | 7.3    |
| 52     | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً   | 1.4    |
| 53     | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية   | 2.4    |
| 54     | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال النفسي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية  | 3.4    |
| 55     | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال الوظيفي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية   | 4.4    |
| 56     | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال المعرفي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية   | 5.4    |
| 57     | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال الفسيولوجي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية  | 6.4    |
| 58     | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الصلابة النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً  | 7.4    |
| 59     | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال الالتزام مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية  | 8.4    |
| 60     | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التحكم مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية  | 9.4    |

|    |   |      |
|----|---|------|
| 61 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التحدي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية  | 10.4 |
| 62 | نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس  | 11.4 |
| 64 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي   | 12.4 |
| 65 | نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي                            | 13.4 |
| 66 | نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير التخصص   | 14.4 |
| 67 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة  | 15.4 |
| 68 | نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة                             | 16.4 |
| 69 | نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة | 17.4 |
| 72 | نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس   | 18.4 |
| 73 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي  | 19.4 |
| 73 | نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي                           | 20.4 |
| 74 | نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير التخصص  | 21.4 |
| 75 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة   | 22.4 |

|    |  |      |
|----|--|------|
| 76 | نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة | 23.4 |
| 77 | معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا (ن=314)          | 24.4 |

## قائمة الملاحق

| الصفحة | عنوان الملحق                                    | الرقم |
|--------|---|-------|
| 104    | أدوات الدراسة قبل التحكيم                       | أ     |
| 115    | قائمة المحكمين                                  | ب     |
| 116    | أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)       | ت     |
| 122    | أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية | ث     |
| 127    | كتاب تسهيل المهمة                               | ج     |

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله

والبييرة في ظل جائحة كورونا

إعداد: لطفية عارف ابراهيم غريب

بإشراف: أ.د. معروز جابر علاونة

2021

ملخص

هدفت الدراسة التعرّف إلى مستوى الضغوط النفسيّة ومستوى الصّلابة النفسيّة والعلاقة بينهما لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبييرة في ظل جائحة كورونا، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت مقياسي الدراسة على عيّنة حجمها (314) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الثانويّة للعام الدراسي (2021/2020). أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسيّة لدى المعلمين كان متوسطاً، وبينت النتائج أن مستوى الصّلابة النفسيّة لدى المعلمين كان مرتفعاً. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسيّة لدى المعلمين تعزى لمتغيّر الجنس في المجالات (المعرفي، والاجتماعي، والنفسي)، ووجود فروق في مجالات (الفسولوجي، والوظيفي)، وكانت الفروق لصالح الذكور. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسيّة لدى المعلمين تعزى لمتغيّر المؤهل العلمي، والتخصّص، وأظهرت وجود فروق في الضغوط النفسيّة لدى المعلمين تعزى لمتغيّر سنوات الخبرة، في جميع المجالات. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الصّلابة النفسيّة لدى المعلمين تعزى لمتغيّرات الجنس، والمؤهل العلمي، والتخصّص، وسنوات الخبرة، وأظهرت النتائج أيضاً أنه لا يوجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسيّة والصّلابة النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبييرة في ظل جائحة كورونا.

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

**Psychological Stress and Its Relation to Psychological Hardiness Among Secondary School Teachers in Ramallah and al-Bireh Governorate in Light of the COVID-19 Pandemic**

**Preparation: Lutfia Aref Ibrahim Ghrayeb**

**Supervision: Prof: Mazzouz Jaber Alawnah**

**2021**

**Abstract**

This study aimed at identifying the level of psychological stress and hardiness and the relation between them among high school graders in Ramallah and al-Bireh Governorate in light of the COVID-19 pandemic. The author used the descriptive correlative approach and applied the two study scales to a sample comprising 314 male and female secondary school teachers for the academic year 2020/2021. The results showed that the level of psychological stress among teachers was moderate, while the level of psychological hardiness was high. The results showed no differences in psychological stress among teachers due to the gender variable in the cognitive, social, and psychological fields. On the other hand, there were differences in the physiological and functional fields, and the differences were in favor of males. The results showed no differences in psychological stress among teachers due to the variables of academic qualification and specialization. However, there were differences in psychological stress among teachers due to the variable years of experience in all fields. The results also showed no differences in psychological hardiness among teachers due to gender, educational qualification, specialization, and years of experience variables. In addition, there is no correlation between psychological stress and psychological hardiness among secondary school teachers in Ramallah and al-Bireh Governorate in light of the COVID-19 pandemic.

**Keywords: Psychological stress, psychological hardiness, COVID-19 pandemic.**

# الفصل الأول

## خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمصطلحات الدراسة



## الفصل الأول

### خلفية الدراسة ومشكلتها

#### 1.1 المقدمة

يشهد العالم حالياً حدثاً جليلاً قد يهدد التعليم بأزمة هائلة وربما كانت هي الأخطر في زماننا المعاصر، في ظل ما يشهده العالم من أزمات ضاغطة وخاصةً مع انتشار جائحة كورونا أصبح الانسان أكثر عرضة للاضطراب في كثير من جوانب حياته، وهذا ما انعكس على معظم جوانب شخصيته.

تعد الضغوط النفسية 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 مادية، أو اجتماعية، أو معنوية، والتي تحول دون تحقيق الفرد لحاجاته؛ فتظهر علامات القلق والتوتر عليه. وأوضح هانز سيلبي (Seley, 1976) بأن تلك الضغوطات تمثل نكبة للإنسان في حياته وأن الحرية المطلقة تأتي بعد الموت، وتعد الضغوط مجمل الانفعالات الرئيسية التي يعاني منها الأفراد في مختلف الحياة ممثلة بكافة الانفعالات الطبيعية التي تنشأ لديهم (Allen & Boweles & Weber, 2013). فموضوع الضغوط النفسية من المواضيع ذات الأهمية في الحياة المعاصرة لما له آثار سلبية على حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية، وقد أجريت العديد من الدراسات بهدف تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني منها أفراد المجتمع، وأن أكثرهم تعرضاً للضغوط النفسية هم المعلمين، حيث يواجهون مستوى عالياً من الضغوط أثناء قيامهم بعملهم.

وقد أكد المشعان (1998) في دراسته أن (79%) معلماً من أفراد العينة قرروا أن المصدر الرئيسي للضغط في حياتهم ناشئ عن مهنة التعليم.

تعد مهنة التعليم من المهن المهمة في المجتمع، وخاصةً أن قطاع التعليم تركز عليه الأمم حضارياً وتنموياً، ويعتبر المعلم المحور الأساسي في العملية التعليمية، في بناء أجيال المستقبل وخاصةً معلمي المرحلة الثانوية حيث تكون المسؤولية 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. سيما 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 الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة، فالصلابة النفسية هي عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس وهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات، وقد درس هذا العامل على نحو واسع في أعمال كوبازا (Kopasa) حيث توصلت لمفهوم الصلابة من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتها النفسية والجسمية رغم تعرضها للضغط، حيث تقول بأن الصلابة هي اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرّف أو مشوّه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية يتعايش معها على نحو إيجابي وهي تتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي (أبو عون، 2014).

تعتبر الصلابة النفسية مهمة في تكيف الفرد بمواجهة المشكلات والأزمات في الحياة، وتزيد من قدرته على التعايش مع الضغوط والنظر إليها بالتفاؤل بعيداً عن القلق والتوتر، كون للصلابة النفسية قدرة على تخفيف الأحداث الضاغطة على صحة الفرد النفسية والجسمية، مما ينمي لديه عامل المرونة في المواجهة، إذ أن الأشخاص الذين يمتازون بالصلابة النفسية يكون لديهم قدرة على مواجهة الضغوط أكثر من غيرهم (خنفر، 2014).

وقد جاءت فكرة البحث من واقع خبرة الباحثة العملية كونها معلمة في المرحلة الثانوية، حيث تحاول إلقاء الضوء على الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، من حيث اختلاف آلية التواصل مع الطلبة، 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 لطلبة الثانوية لاستمرار العملية التربوية.

## 2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعدّ الضغوط النفسية مصطلحاً معاصراً أصبح استخدامه منتشراً في الآونة الأخيرة، لما يؤثر على الجوانب الانفعالية والجسدية للفرد وفي عملية تفكيره، فتظهر علامات القلق وسرعة الاستثارة والانفعال لديه، وخاصة في ظل جائحة كورونا وما يترتب عليها من انعكاسات على أداء المنظمات خاصة. ومن خلال عمل الباحثة في مهنة التدريس، ومعايشتها للمعلمين، فقد لاحظت أن نسبة كبيرة منهم تعاني من ضغوط نفسية عالية متمثلة في (ضغوط البيئة المهنية والتنظيمية، وضغوط عوامل البيئة الطبيعية، وضغوط الحياة في البيئة الأسرية والاجتماعية)، وهذه الضغوط مجتمعة قد تسبب لهم ضغوطاً نفسية تؤثر على قدراتهم الشخصية وتفاعلهم مع أنفسهم والآخرين. وهذا يتطلب تحديد

الضغوط ومصادرها والقدرة على مجابقتها وأسلوب مقاومتها (سليمان، 2015). كما رأت الباحثة تسليط الضوء لأهمية الصلابة النفسية التي تعمل على تنمية وتطوير السمات الشخصية الإيجابية لدى المعلمين، ويعتبر سيلي (Seley,1976) أنّ أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (علي، 2018). ويُعرّف شافير (Shafeer) الوارد في رزق الله وفرح (2016) الضغوط النفسية 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 خاصة للحياة والإثارة، فهي جزء حتمي من الحياة، وبالتالي زيادة الثقة بالنفس والطاقة الإيجابية من خلال الشعور بالرضا في كل ما يتعلق بمتطلبات عملية التعليم والتعلم ومخرجاتها في هذه الظروف، لذلك وجدت من الضرورة تقصي مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية.

بناءً على ما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة

رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا؟

وأجابت هذه الدراسة عن الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في

ظل جائحة كورونا؟

السؤال الثاني: ما مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في

ظل جائحة كورونا؟

السؤال الثالث: هل تختلف الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

في ظل جائحة كورونا باختلاف متغير: (الجنس، المؤهل العلمي، التخصص، سنوات الخبرة)؟

السؤال الرابع: هل تختلف الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة

في ظل جائحة كورونا تُعزى لمتغير: (الجنس، المؤهل العلمي، التخصص، سنوات الخبرة)؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة

الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا؟

### 3.1 فرضيات الدراسة

كما سعت الدراسة لاختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات

الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا

تُعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات

الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تُعزى

إلى متغير المؤهل العلمي.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات

الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تُعزى

إلى متغير التخصص.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات

الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تُعزى

إلى متغير سنوات الخبرة.

**الفرضية الخامسة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تُعزى إلى متغير الجنس.

**الفرضية السادسة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تُعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

**الفرضية السابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تُعزى إلى متغير التخصص.

**الفرضية الثامنة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة.

**الفرضية التاسعة:** لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.

## 4.1 أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.
2. الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.
3. معرفة بعض المتغيرات، مثل: (الجنس، والمؤهل العلمي، والتخصص، وسنوات الخبرة) على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.
4. معرفة بعض المتغيرات، مثل: (الجنس، والمؤهل العلمي، والتخصص، وسنوات الخبرة) على مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.
5. الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.

## 5.1 أهمية الدراسة

تتبع أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

### 1.5.1 الأهمية النظرية

اهتمت الباحثة بدراسة مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة، وتسلط الضوء على حجم وطبيعة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة، بالإضافة إلى إثراء المكتبة العربية

بمرجع جديد، كما توفر الدراسة الحالية أداتان لقياس كل من الضغوط النفسية، والصلابة النفسية عند المعلمين في ظل جائحة كورونا.

### 2.5.1 الأهمية التطبيقية

أما من الناحية التطبيقية، فإن أهمية الدراسة الحالية تتمثل في:

حث السيكولوجيين والعاملين في هذا المجال لإجراء دراسات أخرى حول معلمي المرحلة الثانوية، ستمثل هذه الدراسة محاولة هادفة للمساهمة في توجيه وتوعية المجتمع تجاه الضغوط التي يعاني منها معلمي المرحلة الثانوية، والعمل على حل مشكلاتهم التربوية والأكاديمية في ظل جائحة كورونا. قد تفيد هذه الدراسة التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط في تصميم برامج تربوية ونفسية يمكن أن تسهم في توجيه وإرشاد معلمي المرحلة الثانوية نحو أساليب التصدي التي تتوافق مع قدراتهم الشخصية 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 النفسية التي يمر بها معلمي المرحلة الثانوية وتوفير أخصائيين نفسيين للتخفيف والتكفل بهذه الشريحة في المجتمع.

### 6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

1.6.1 الحدود البشرية: اقتصر تطبيق هذه الدراسة على معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة.

2.6.1 الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة رام الله والبيرة.



3.6.1 الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في العام الدراسي 2020/2021م.

4.6.1 الحدود المفاهيمية: اقتصرت هذه الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة في الدراسة.

5.6.1 المحددات الإجرائية: استخدم في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية، وهي بالتالي اقتصرت على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها على عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المناسبة.

## 7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمصطلحات الدراسة

الضغوط النفسية: "هي بمثابة استجابة فسيولوجية غير نوعية صادرة عن الإنسان لكي يتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية التي تُحدث ألماً وسروراً" (Sely, 1976: 10). وتعرف الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: الدرجة التي حصل عليها معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة على أداة الضغوط النفسية المطورة في الدراسة الحالية.

الصلابة النفسية: تعني القدرة على التحمل لمتخلف الضغوط والاحتفاظ بالاتزان الداخلي والخارجي وتعتبر الصلابة النفسية مصدراً من مصادر الشخصية المقاومة للضغوط والتخفيف من آثاره، كما يعتبرونها مصدراً من مصادر التوافق النفسي والاجتماعي، والتي تجعل الفرد قادراً على اتخاذ القرارات المناسبة لمواجهة تلك الضغوط وحل مشكلاتها والتكيف والتوافق مع مواقف الحياة الجديدة (كوبازا، 1986). تعرف الصلابة النفسية إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة على أداة الصلابة النفسية المطورة في الدراسة الحالية.

معلمو المرحلة الثانوية: هم المعلمون الذين يدرّسون طلبة الصف الحادي عشر، والثاني عشر العلمي، أو العلوم الإنسانية(الأدبي)، أو الصناعي، أو الشرعي، أو التكنولوجي في المدارس التابعة لمديريّات التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة للعام الدراسي(2021/2020) (تنيرة، 2010).

**جائحة كورونا:** هو الاسم الذي اطلقتها منظمة الصحة العالمية للفيروس المسبب لمرض الالتهاب الرئوي الحاد والمعروف باسم كورونا (كوفيد 19) وعرفته بأنه: فصيلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب للبشر طيف من الاعتلالات، تتراوح بين نزلة البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة واعتبرتها كارثة صحية، منظمة الصحة العالمية (2021).

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1.2 الإطار النظري

##### 1.1.2 الضغوط النفسية

##### 2.1.2 الصّلابة النفسية

##### 3.1.2 جائحة كورونا

#### 2.2 الدراسات السابقة

##### 1.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية

##### 2.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالصّلابة النفسية

##### 3.2.2 الدراسات السابقة ذات العلاقة بالمتغيّرين.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1.2 الإطار النظري

##### تمهيد

تضمّن هذا الفصل عرضاً مفصّلاً للإطار النظري والدراسات السابقة، تناول الجزء الأول منه العرض عن متغيّرات الدراسة الرئيسية المتمثلة في: مفهوم الضغوط النفسيّة، وأبرز النظريّات المفسرة لها، ومفهوم الصّلاية النفسيّة، وأبرز النظريّات المفسرة لها، ومفهوم جائحة كورونا، أما الجزء الثاني من هذا الفصل، فيتمثل في الدراسات السابقة التي لها صلة بالبحث الحالي؛ إذ وُزعت بحسب متغيّرات الدراسة، وتضمنت دراسات عربيّة وأخرى أجنبيّة.

#### 1.1.2 الضغوط النفسيّة

أصبح مصطلح الضغوط النفسيّة من المفاهيم شائعة الاستخدام لدى الإنسان العادي والشخص المتخصص على حدٍ سواء، وأصبحت تشكلُ جزءاً من مفرداتِ العصر الحالي، إذ ارتبطت طبيعة الحياة المعاصرة والتقدم التكنولوجي والمدني بزيادة الضغوط النفسيّة، كما وأصبح مصطلح " الضغوط النفسيّة" مصطلحاً أساسياً في مجالات عديدة كالطب، والطب النفسي، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، ومجال التربية الخاصّة وغيرها، سيما أنّ العصر الحالي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيّرات السريعة المتلاحقة في شتى مجالات الحياة (الأسدي وإبراهيم، 2003).

ولعل من أخطر ما يواجه الإنسان المعاصر من مشكلات تهدد طاقته وصحته وحياته، مشكلة الضغوط النفسية التي تعتبر إحدى الظواهر الإنسانية التي يعاني منها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً جديداً أو إعادة توافقه مع البيئة، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية، وقد أوضح علماء النفس أن تزايد الأحداث في حياة الإنسان إيجابية كانت أم سلبية، داخلية كانت أم خارجية، قد لا تكون مفيدة من الناحية الصحية، فتكرار مثل هذه الأحداث يمثل ضغوطاً نفسية وعبئاً وجهداً على الجسم والصحة، مما قد يسبب الإصابة بكثيرٍ من الاضطرابات بما فيها الاكتئاب والقلق، حتى إن الأمراض الجسميّة كأمراض القلب، والسكر، وضغط الدم، تبين أنها ذات صلة قويّة بالضغوط اليومية والإجهاد والضغط النفسي (إبراهيم، 1998)، فالأشخاص الذين يعيشون في عالم التّعاسة لا يتقبلون أنفسهم بسبب كثرة الضغوطات النفسية عليهم، وعدم إدراكهم لحل تلك المعضلات، فتجعل الفرد يفكر بطريقة سلبية حتى يصل إلى الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية والأمراض العضوية (أبو عون، 2014).

### 1.1.1.2 مفهوم الضغوط النفسية: "هي بمثابة استجابة فسيولوجية غير نوعية صادرة عن الإنسان

لكي يتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية التي تحدث ألباً وسروراً" (Sely, 1976: 10).

ويُعدّ مفهوم الضغط النفسي في علم النفس مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المفهوم فكلمة الضغط تعني الشدة، أو الأزمة النفسية، فالضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات، ويصاحبه عادةً مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية (الزيود، 2006)، فتشير كلمة الضغوط إلى الجهد الذي يؤدي إلى الإجهاد أو الانفعال وتظهر هذه الضغوط عندما يتعرّض الفرد لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية، جسميّة ونفسية، فالضغظ حالة انفعالية مؤلمة تنشأ عن إحباط دافع أو

أكثر من الدوافع الفطرية، أو أن الضغوط النفسية تظهر لدى الفرد نتيجة عدم التوازن بين مطالبه المكتسبة (السيد، 2018).

استُخدم مفهوم الضغط في المجال البيولوجي من قبل العالم "هانز سيللي" الذي يعدّ الأب الروحي للضغوط النفسية؛ حيث عرّف الضغط النفسي بأنه: مجموعة من الأعراض التي تتزامن مع التعرّض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محدّدة من الجسم نحو متطلّبات بيئية، مثل التغيّر في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل، والتي تضع الفرد تحت الضّغط النفسي، وتعد الضّغوط النفسية حالةً يتعرض لها الناس جميعاً، لكنّها تختلف من شخص إلى آخر، ولكن لا يتعرض لها الجميع بالنسبة لمخاطرها بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغط يختلف من فرد إلى آخر، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط (Hartley, 2011).

وبما أن مصادر الضغوط النفسية متنوّعة ومتعدّدة فإن الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيّف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي، وطبيعة الفرد، وسماته الشخصية، فهناك أفراد يميلون إلى الانسحاب والانطواء والعزلة، في حين البعض الآخر يميل إلى الثورة والتمرد لتفريغ ما يعانيه من ضغوط، لذلك نجد الكثير من المراهقين يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب فيلجؤون إلى ممارسة سلوكيات سلبية تؤدي إلى التعب الشديد، وبالتالي تدهور الحالة الصحية ويتمثّل سلوك المراهقين بالثورة والعدوان والتمرد على الآخرين (عبيد، 2008).

### 2.1.1.2 أنواع الضغوط النفسية ومجالاتها

تعددت أنواع الضغوط النفسية، إلا أن معظم الباحثين وجدوا أن تلك الأنواع تتلخص في نوعين رئيسيين، كما جاء في أبو عون (2014) هما:

**الضغوط النفسية الإيجابية:** وهي الضغوط التي تحفز الفرد على نتائج إيجابية لتحقيق أهدافه.

**الضغوط النفسية السلبية:** وهي تلك الضغوط التي تؤدي إلى عواقب سلبية لا يستطيع الفرد تحمل الوقوع تحتها، مما يسبب له الضرر في صحته وسلوكه.

غير أنّ أورنيلاس وكاليز (Ornelas & Kleiner, 2005) أشار إلى أنواع للضغوط النفسية بحسب المدة الزمنية التي يتعرض لها الفرد، وهي:

**ضغوط نفسية حادة ومباشرة:** وهي التي تتكون نتيجة حدث ضاغط يحدث مرة واحدة، يبدأ وينتهي بسرعة في معظم الأحيان.

**ضغوط نفسية مزمنة:** وهي التي تتكون نتيجة سلسلة من الأحداث الضاغطة على الفرد، وقد تكون طويلة الأمد.

### 3.1.1.2 الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة، إلى أن للضغوط النفسية آثاراً فسيولوجية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي:

**الآثار الفسيولوجية:** وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي، والإسهال، والإمساك المزمن، واضطرابات الجهاز التنفسي، وارتفاع ضغط الدم، والصداع، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية، والبول، والسكري، والتشنج العضلي، والتهاب المفاصل

الروماتزمي، واضطرابات الغذاء كفقْدان الشهية، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان، والنوبات القلبية، وقرحة المعدة، وارتفاع نسبة الكولسترول.

**الآثار النفسية:** تكاد تُجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط آثاراً نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، كما أنّ تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكْتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة (عميري، 2018).

فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو، وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه. وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة، وكراهية الذات، وضعف الأنا، وتصدّع الهوية، والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من المرض، والرغبة في النعاس (عواد، 2020).

#### 4.1.1.2 العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية

1. الجنس: تعتمد مسألة تعرّض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها، ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية التي يمكن أن تشكل عينه على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو إحداهما.
2. مستوى تعليم الفرد: من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم حيث إنّ أصحاب المؤهلات العلمية العالية أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل (السيد، 2018).



3. عمر الفرد: تبيّن أنّ عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه فالمرهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين، وأقلّ تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها.

4. الفروق الفردية: لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظريته وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط.

5. مستوى الطموح إن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية، فكلما زاد مستوى طموح الفرد في إحداث تغييرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط (Hartley, 2011).

### 5.1.1.2 النظريات التي تناولت الضغوط النفسية

تناولت معظم نظريات علم النفس والشخصية الضغوط النفسية بدرجة أو بأخرى، ويركز العرض للنظريات المفسرة للضغوط من خلال تناولها بشكل مباشر، ومنها:

**النظرية التحليلية:** لقد أشار منظرو التحليل النفسي إلى الضغوط النفسية، وبخاصة (فرويد) من خلال أبحاثه ودراساته بأن الإنسان يحدّد سلوكه بمنظومته الداخلية من خلال التفاعلات للعمليات الداخلية له، والمكوّنة من: الهو، والأنا، والأنا الأعلى، وأن تلك الضغوط النفسية تعمل على إحلال عدم الاستقرار بين تلك المكونات، فيتغيّر سلوك الفرد نتيجة تلك الضغوطات. أما أدلر (Adler)، فقد فسّر تلك الضغوط التي تصيب الإنسان بعدم قدرته على التخلص من الشعور بالنقص، وأن عليه تقوية الترابط مع الآخرين لكي يتخلص من ذلك الشعور (الرشيدي، 1999).

**النظرية السلوكية:** قامت النظرية السلوكية على تحليل سلوك الإنسان إلى وحدات مكونة من (المثير- الاستجابة)، وأن الضغوط النفسية تمدنا بأساس دافعي للتوافق ما دما نتعامل معه كخبرة غير سارة؛ حيث يرى كل من "بافلوف وواطسون" أن القلق يقوم بدور مزدوج، فهو من ناحية يمثل حافزاً ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق (Allen, Boweles, & Weber, 2013).

**النظريات المعرفية:** بين إليس (Ellice) أن التعرض لمصادر الضغط النفسي لا يسبب الانزعاج بد ذاته بل إنّ نوعية رد الفعل من جانب الفرد هي التي تحدد النتيجة النهائية، وأشار إلى أن القلق والتوتر النفسي مرتبطان بعدد من الصفات ذات الطابع المعرفي (Kipnis, 1997).

**نظرية لازاروس (Lazarus):** لا بد من أن نشير إلى نظرية لازاروس (Lazarus)، التي تعتبر التقدير العقلي المعرفي للضغوط هو مفهوم أساس يعتمد على طبيعة الفرد؛ إذ أن التهديد الذي يتعرض له الفرد مرتبط بالبيئة المحيطة به وبخبراته الشخصية مع الضغوط، ومن هنا يستطيع الفرد أن يفسر الموقف، حيث يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل، منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه (Ornelas, & Kleiner, 2005).

## 2.1.2 الصلابة النفسية

يكمّن دور الصلابة النفسية في الإدراك المعرفي لأحداث اليوم، وذلك باعتقاد الفرد الذي يمتاز بالصلابة النفسية أنه ينظر للحياة بنظرة تفاؤلية، ويكون الشعور السلبي لديه أقل مما يخفف عنه المشاعر السلبية كون الصلابة النفسية تساعده على التعايش مع البيئة والحدث الضاغط، إذ أن الفرد المتمتع بالصلابة النفسية يتجه عادةً نحو طلب المساعدة أو العلاقات الاجتماعية عند التعرض لأي ضغوطات أو أزمات في الحياة (نوار وزكريا، 2016).

### 1.2.1.2 مفهوم الصلابة النفسية: هو أحد الخصائص الشخصية التي تعمل كعامل مهم في

مقاومة ومواجهة أحداث الحياة، ولقد قدمت كوبازا (Kobasa,1986) هذا المفهوم نتيجة لدراسة قامت بها تستهدف التعرف على الأسباب التي تكمن وراء بعض الأفراد الذين لا يخضعون ولا يستسلمون للمرض تحت مستويات الضغوط المرتفعة.

عرفتها (البيرقدار، 2011): بأنها هي قدرة الفرد على وضع استراتيجيات معينة في المواقف التي

يتعرض فيها للضغوط النفسية، والتي تساعده على حل المشكلات التي سببتها الضغوط.

ويعرفها (المناحي، 2015): بأنها فعالية الفرد الشخصية والبيئية وإدراكه بذلك، مما يؤهله للمبادرة

والدافعية في التعامل والتحكم في المواقف الحياتية السلبية بانتقاء حلول مناسبة لها، لتغييرها إيجاباً لصالح توافقه النفسي والاجتماعي.

### 2.2.1.2 أهمية الصلابة النفسية

قدمت كوبازا (Kobasa) عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة

الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وفي هذا

الخصوص ترى أن استثارة الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز

العصبي الذاتي، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسمية

واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغوط

وتنتهي بالإرهاق (حمادة، عبد اللطيف، 2002).

ووجد كل من مادي وكوبازا (Made and Kobasa) أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة

يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد

الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع، ووضع الحلول المناسبة، وتتفق كوبازا وفولكان

ولازاروس في أنّ الخصائص النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييم الفرد لأساليب المواجهة، وهي الأساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغط (مواجهة المشكلات - الهروب - تحمل المسؤولية - البحث عن المساعدة - التحكم الذاتي) (عودة، 2010).

### 3.2.1.2 مجالات الصلابة النفسية

تري كوبازا (Kobasa, 1986) أن الصلابة النفسية مركّب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة، هي الالتزام، والتحكّم، والتحدّي، وهذه الأبعاد قابلة للقياس، وهذه المكونات الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي. كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي، ولا يكفي مكوّن واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضّغط والقلق لأمر أكثر إيجابية الواردة في (الزواهره، 2015).

#### وفيما يأتي عرض لهذه الأبعاد الثلاثة:

1. الالتزام (Commitment): يعتبر مكوّن الالتزام من أكثر مكوّنات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار "جونسون وسارسون وسيجل" (Johnson, Sarson, & Siegl, 1978) إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكوّن يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب كما أشار هينك (Henk) إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة، والذين يتعرضون للأمراض.

2. **التحكم (Control):** عرفته كوبازا (Kobasa, 1986) التحكم باعتقاد الفرد أن بإمكانه أن

يكون له تحكّم في ما يلقاه من أحداث، ويتحمّل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمّن

القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار من بين بدائل متعدّدة، والتفسير والتقدير للأحداث

الضاغطة، والموجهة الفعّالة وبذل الجهد ودافعية أكبر للإنجاز.

كما أشار أبو مصطفى " إلى أن التحكم يدل على إيجاد الفرد في مواجهة أحداث الحياة بفاعلية؛

نظراً لما يمتلك من خصائص وسمات تؤهله لذلك، من حيث تحمّل المسؤولية، والقدرة على اتخاذ

القرارات المناسبة التي تساعده في التحكم بأحداث الحياة الضاغطة بجدارة" الوارد في (أبو مصطفى،

2015:38).

3. **التحدي (Challenge):** تعرف كوبازا (Kobasa, 1986) التحدي بأنه: اعتقاد الفرد بأن

التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من

كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.

اما فنك (Funk, 1992) فيعرفها على أنّها: خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها

وتتميتها للخبرات البيئية المتنوعة" المعزّزة" المحيطة بالفرد منذ الصغر، كما أنّه يشير إلى ميل الناس

إلى إدراك التغيرات التي تحدث في حياتهم على أنها حوافز يمكن استغلالها لتحقيق النمو الذاتي

وتقبلها كما هي.

## 4.2.1.2 خصائص الصلابة النفسية

ينفق العديد من المختصين أن خصائص الصلابة النفسية تنقسم إلى نوعين وتتمثل فيما يلي:

**خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:** توصلت "كوبازا" من خلال دراستها إلى أن الأفراد الذين

يتمتعون بالصلابة النفسية المرتفعة يتميزون بالخصائص الآتية (الشهري، 2015):

1. القدرة على الصمود والمقاومة.
2. القدرة على وضع الخطط لمواجهة المشكلات.
3. القدرة على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة.
4. يتسمون بالقيادة والأخلاق.
5. يتميزون بالواقعية والموضوعية.
6. لديهم حب الاستطلاع واستكشاف البيئة من حولهم.
7. تقدير ذات مرتفع.
8. يستغلون إمكانياتهم في تحقيق أهدافهم.
9. لديهم القدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات.
10. لديهم نظرة إيجابية نحو الذات والآخرين والمستقبل.
11. يميلون إلى التجديد والارتقاء.

## خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة

يتميز الأفراد ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بالسمات الآتية (السيد، 2012):

1. عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
2. الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.

3. قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
4. عدم القدرة على تحمّل المشقة.
5. سرعة الغضب والحزن الشديد.
6. يتفاعلون بسلبية مع بيئتهم.

### 5.2.1.2 النظريات المفسرة للصّابة النفسيّة

تعتبر سوزان كوبازا (Sozanne kobasa) أول من تطرقت للبحث عن مفهوم الصّابة النفسيّة، ولقد اعتمدت على العديد من النماذج، ثم جاء بعدها فنك (Funk) الذي قام بتعديل النظرية وتطويرها. نظرية كوبازا (Kobasa, 1986): لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسيّة والجسميّة، تناولت فيها العلاقة ما بين الصّابة النفسيّة بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض (راضي، 2008).

ومن خلال دراستها توصلت إلى أن الارتباط القائم بين الصّابة والوقاية من الأمراض أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصّابة، حيث يتسمون بأنهم الأكثر نشاطاً ومبادأة واقتداراً وقيادةً وضبطاً داخلياً وأكثر صموداً ومقاومةً لأعباء الحياة وأشدّ واقعيةً وإنجازاً وسيطرةً وقدرةً على التفسير، فكان هذا الافتراض من التعرض للأحداث الضاغطة الحياتيّة الشاقة يعد أمراً ضرورياً بل إنّه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي وأن المصادر النفسيّة والاجتماعيّة الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة. ومن أبرز المصادر الصّابة النفسيّة.

نموذج فنك (Funk, 1992): لقد ظهر هذا النموذج حديثاً في مجال الوقاية من الاضطرابات الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها، وتم تقديم هذا التعديل بواسطة فنك

(Funk, 1992) من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعّال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وذلك على عينة قوامها (167) جندياً إسرائيلياً، واعتمد الباحث على المواقف الشاقّة الواقعة في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغيّر الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقّة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاهها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية (راضي، 2008).

**نظريّة التقييم المعرفي-لازاروس (Lazarus, 1961):** يرى "لازاروس" أن طريقة تفكير الفرد حول المواقف التي يتعرض لها تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهولاً يجب أن ندرك أولاً بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدّد لصحة الفرد وسلامته، فالإستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقيم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدّد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً بصورة أولية لتحديد معنى الموقف ودلالته، وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة، فيقوم بتحديد مصادر المواجهة التي تستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط، بعد تحديد الآليات التي يحتاجها لتجنيدها في هذه الاستجابة، وهو ما سماه بعملية التقييم الأولي والثانوي (السائح، 2019).

### 3.1.2 مفهوم جائحة كورونا

تعد جائحة كورونا وباءً عاماً ظهر في مدينة ووهان الصينية (2019) وانتشر إلى معظم دول العالم، وهو مصطلح فيروس كورونا المستجد المعروف (COVID-19)، وقد تسببت جائحة كورونا في وفاة أكثر من نصف مليون شخص وعدد من الإصابات بهذه الجائحة تزيد عن (11) مليون شخص على مستوى العالم (الأمم المتحدة، 2020). وأحدثت جائحة كورونا حالة من الخوف، والقلق، والضغط، والاكئاب، والتباعد الاجتماعي، بين جميع الشعوب من خلال الأخبار التي يسمعها الفرد



عن الإصابات والوفيات في وسائل الإعلام، مما يجعل الأفراد يتجنبون بعضهم البعض خوفاً من الإصابة بفيروس كورونا وخوفاً من العدوى، مما أثر على أداء الأفراد في نواح عديدة، معرفية أو اجتماعية أو فسيولوجية أو نفسية، تأثيراً سلبياً على حياة الفرد حيث يسبب له الأرق، والخوف، ويؤثر على الشهية، والحالة المزاجية، بشكل عام، وعلى جهاز المناعة (عامر، 2020).

أوجدت جائحة كوفيد-19 أكبر انقطاع في نظم التعلم في التاريخ حيث كان لها تأثير سلبي وشامل على العالم، وخاصةً في المجتمع الفلسطيني، ولاستمرارية التعلم خلال إغلاق المدارس لجأت الحكومة إلى التعلم باستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ونقل تدريس الطلبة من الواجهي إلى تقديم الدروس عبر الانترنت (عن بعد) مما أثر على المعلمين وسبب لهم ضغوط نفسية، واجتماعية، وفسولوجية. وبالتالي فهم بحاجة إلى الدعم النفسي من أجل تلبية احتياجات طلابهم (الأمم المتحدة، 2020).

## 2.2 الدراسات السابقة

تناول هذا الجزء عرضاً للدراسات السابقة ذات العلاقة التي أمكن التوصل إليها من خلال مراجعة الإطار النظري، وقد قُسمت هذه الدراسات حسب متغيرات الدراسة إلى ثلاث محاور: المحور الأول تناول الدراسات التي تتعلق بالضغوط النفسية، أما المحور الثاني فتناول الدراسات التي تتعلق بالصّابة النفسيّة، وأما المحور الثالث فتناول الدراسات التي بحثت في العلاقة بين المتغيّرين سواءً أكانت عربية أم أجنبية، مرتبة من الأحدث إلى الأقدم.

### 1.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسيّة

هدفت دراسة دويكات (2020) التعرف إلى الضغوط النفسيّة والمهنيّة لدى العاملين في مؤسسات 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) التعرف 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 الأساسيّ، والمؤهل التربوي الإضافيّ، والتدريب)، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ حجم العيّنة 942 معلماً ومعلمة 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 النفسية وفاعلية الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات وكل من متغيرات (الجنس، وسنوات الخبرة، والحالة الاجتماعية، والمؤهل الأساسي، والتدريب)، كما أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات وكل من متغيرات (التخصص، والمؤهل التربوي الإضافي).

وهدفت دراسة لويس، وقزقازة، وكنعان، (2019) التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بصورته المسحية، وتكونت عينة الدراسة من (114) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثون مقياس الضغوط النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة كلية التربية الرياضية جاءت بمستوى مرتفع، ولا يوجد تأثير لمتغير الجنس على مستوى الضغوط النفسية في مجالي الدراسة والأداء ككل، وأن هناك علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

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

وسعت دراسة عرنكي (2017) التعرف إلى الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة البلقان التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (198) طالباً و(172) طالبة 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 التخصص لصالح الكليّات العلميّة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بالنسبة لمتغيّر المستوى الدراسي لصالح السنة الرابعة.

وهدفت 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 كعينة للدراسة تم اختيارهن بالطريقة العشوائيّة، وقد أظهرت النتائج أن الضغوط النفسيّة لدى معلمات أطفال اضطراب التوحد بمحلّيّة 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 والسيولوجيّة 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 والاجتماعيّة والسيولوجيّة، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة التمريض لديهم مستوى من الضغوط، ولديهم صحة نفسيّة واجتماعيّة

وفسيولوجية جيدة؛ إذ بينت النتائج أن الضغوط تنشأ لديهم من الواجبات والعبء الزائد، وأن مستوى الضغوط يقل طبقاً لسنوات الدراسة.

وسعت دراسة بويلاند (Boylard, 2011) إلى تحديد مستوى الضغوط لدى مدرّاء المدارس الابتدائية في ولاية إنديانا الأمريكية، ووضع الاستراتيجيات لمواجهة تلك الضغوط من وجهة نظر المدرّاء، ومساعدة القيادات التربوية لوضع خطط ناجحة لإدارة الضغوط والتعامل معها بفاعلية في مواقف الضغوط العالية الخاص بهم، وشملت العينة على (193) مديراً من مختلف الولايات، وقد استخدم مقياس الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج أن المدرّاء يعانون من مستويات متوسطة من الضغوط النفسية، 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 المدرّاء الذين مارسوا مهنتهم لأكثر من (25) عاماً سجلوا أقل درجات في مستوى ضغوط العمل.

## 2.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالصّلاية النفسيّة

هدفت دراسة المطيري (2019) التعرّف إلى مستوى الصّلاية النفسيّة ودافعيّة الإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال في دولة الكويت، ومعرفة العلاقة بين الصّلاية النفسيّة والدافعيّة للإنجاز والتحقّق من الفروق بين متوسطي الصّلاية 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 عينة الدراسة (318) معلمة من جميع محافظات دولة الكويت، واستخدمت الباحثة خلال هذه الدراسة مقياس الصّلاية النفسيّة ومقياس الدافعيّة للإنجاز، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصّلاية النفسيّة لدى معلمات رياض الأطفال متوسط، وتوصّلت الدراسة أيضاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسطات الصّلاية النفسيّة ببعدي التحكم والتّحدي والدرجة الكليّة - عدا بعد الالتزام - تُعزى لمتغيّر المنطقة التعليميّة، وبيّنت الدراسة وجود علاقة

ارتباطية موجبة بين مقياسي الدراسة بالدرجة الكلية للمقياسين وداخل أبعادهما، عدا بعد الطموح بمقياس الدافعية للإنجاز ارتبط فقط ببعده التحكم بمقياس الصلابة النفسية، ولم تصل مع باقي أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لدرجة الدلالة الإحصائية.

وسعت دراسة الزيد (2018) التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى الاختصاصيين النفسيين في كل من مدارس التعليم العام والتعليم النوعي بدولة الكويت ومستوى الصلابة النفسية لديهم والتحقق من دلالة الفروق بين مستويات بعض المتغيرات الديمغرافية في متغيرات الاحتراق النفسي والصلابة النفسية. وقد شملت عينة الدراسة (230) من الاختصاصيين النفسيين الذكور والإناث في مدارس التعليم العام والنوعي في جميع محافظات دولة الكويت الست، وفي المراحل الدراسية (الابتدائي، والمتوسط، والثانوي) للعام الدراسي 2016/2017. تم استخدام العينة العنقودية العشوائية في اختيار المدارس، وتم تطبيق أداتي الدراسة: مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر على عينة الدراسة. وأوضحت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، وأظهرت الدراسة وجود علاقة سالبة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية. وتوصلت الدراسة أيضاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الاحتراق النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس والفئة العمرية، في حين لم يتم التوصل لفروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات الحالة الاجتماعية والمرحلة الدراسية، بينما كانت الفروق دالة في متغير الصلابة النفسية تبعاً للمؤهل التعليمي. ولم تظهر فروق دالة في كل من الاحتراق النفسي والصلابة النفسية وفقاً لمتغيرات نوع التعليم وفئة الطالب.

وهدفت دراسة نصر (2018) إلى تقصي فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوي الأزهرية. وتكونت عينة الدراسة من (40)

من معلمات المرحلة الثانوية الأزهرية بشبين الكوم، والذين تم توزيعهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة منهما (20) معلمة. وقد تم التكافؤ بين أفراد العينة من حيث الصلابة النفسية والضغط المهنية. ولجمع البيانات، قامت الباحثة بتصميم مقياسي الصلابة النفسية والضغط المهنية وحساب خصائصهما السيكومترية. واشتمل البرنامج الإرشادي على (12) جلسة إرشادية على مدار (6) أسابيع. وأشارت نتائج الدراسة بصفة عامة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الحالي في تنمية الصلابة النفسية والذي كان له دور إيجابي في خفض الضغوط المهنية لدى المشاركات في الدراسة. كما تم الاستدلال على استمرارية نتائج التدخل من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقاييس الدراسة.

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

وسعت دراسة دوجاهية وخالديان واريّا (Dogaheh, Khaledian, & Arya, 2014) إلى

الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من الذكاء الانفعالي وإدمان العمل لدى معلمي المرحلة

الثانوية ومعلماتها في مدينة جورفیه الإيرانية، وتكونت عينة الدراسة من (100) (50) ذكور و(50) إناث، وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس إيمان العمل، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي دال بين الصلابة النفسية وإيمان العمل، ووجود ارتباط موجبي دال إحصائياً بين الصلابة النفسية والذكاء الانفعالي، ولا يوجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث.

وهدفت دراسة هارتلي (Hartley, 2011) التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية والمثابرة الأكاديمية بين طلاب المرحلة الجامعية، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية ومقياس الصحة النفسية ومقياس المثابرة على عينة (605) طالباً وطالبة في إحدى الجامعات الأمريكية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الصحة النفسية والصلابة النفسية.

### 3.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالعلاقة بين المتغيرين

هدفت دراسة مريم وبديعة (2020) إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة مكونة من (102) عون الحماية المدنية، بالإضافة إلى ذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة على المشكلة والمساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية، بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة على الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية. كما توصلت الدراسة كذلك إلى أن أكثر الاستراتيجيات المستعملة من طرف أعوان الحماية المدنية هي المواجهة المتمركزة على (المشكلات وعلى المساندة الاجتماعية).



وسعت دراسة غليظ (2019) التعرف إلى ظاهرة الضغط النفسي وعلاقتها بالصّلاية 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 بالصّلاية النفسيّة كاستراتيجية لمواجهة، 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 والصّلاية النفسيّة.

وهدفت دراسة شاببي ونواورية (2018) التعرف إلى مستوى الصّلاية النفسيّة لدى المقيّمات في جامعة بحديد بلقاسم بولاية قالمة، والتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسيّة لديهن ومعرفة العلاقة بين الصّلاية النفسيّة وأساليب مواجهة الضغوط لدى المقيّمات الجامعيّات، وأتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عيّنة الدراسة من (60) طالبة مقيمة من جميع التخصصات بالإقامة الجامعيّة بحديد بلقاسم بولاية قالمة. واشتملت أدوات الدراسة على كل من مقياس الصّلاية النفسيّة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسيّة وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين الصّلاية النفسيّة وأساليب مواجهة الضغوط النفسيّة غير دالة إحصائياً لدى المقيّمات الجامعيّات بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في مستوى الصّلاية النفسيّة لدى الطالبات المقيّمات وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في أساليب مواجهة الضغوط النفسيّة تعزى لمتغير السن.

وهدفت دراسة كلاج وبرادلي (Klag & Bradley, 2014) التعرف إلى أثر الصّلاية النفسيّة على الضغوط النفسيّة والأعراض المرضيّة، وتكونت عيّنة الدراسة من (130) موظفاً وموظفة بجامعة جريفيت الأسترالية، وتم تطبيق مقياس الصّلاية النفسيّة ومقياس الضغوط والتوتر وقائمة الأعراض المعدلة وأظهرت النتائج أنّ الصّلاية النفسيّة ترتبط ارتباطاً سلبياً بالضغوط، وارتبطت الصّلاية النفسيّة سلبياً بالأعراض المرضيّة.

وسعت دراسة سوبرامانيان وفينوئكومار (Subramanian & Vinothkumar, 2009) التعرف

على العلاقة بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس والضغط النفسي على عينة بلغت (140) من اختصاصي تكنولوجيا المعلومات في الهند وتم تطبيق مقياس الضغط المهني والصلابة النفسية لمادي وكوسبا على أفراد العينة، وأظهرت النتائج أن الصلابة النفسية والثقة بالنفس يرتبطان سلباً بإدراك الضغوط، وأن مستوى الضغوط كان مرتفعاً بينما جاء مستوى الصلابة النفسية متوسطاً.

تبين من خلال استعراض الدراسات السابقة أن جميعها كان مرتبط بموضوع الدراسة الحالية ومن الملاحظ أيضاً أن هناك دراسات تناولت الضغوط النفسية والصلابة النفسية منفردة وهناك دراسات جمعت بين المتغيرين، كما وأنه من خلال عرض الدراسات السابقة تبين أن أحدثها كان في عام 2020 وأقدمها كان في عام 2009 وهذا يدل على أن هناك اهتمام من قبل الباحثين على موضوع الصلابة النفسية وكذلك الضغوط النفسية على مر السنين، وأنه من الملاحظ فيما يتعلق بحجوم العينات أن أكثرها كانت (942) وهي دراسة إبراهيم (2019) التي كان الهدف منها معرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بفعاليتها الذاتية لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، وكان أقلها (40) وهي دراسة نصر (2018) والتي جاء الهدف منها تقصي فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين الصلابة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوي الأزهرى، ومن الملاحظ أن هذه الحجوم من العينات تتفق والمنهج الوصفي.

وأنه من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية تبين أن الموضوعات المتعلقة بالضغوط النفسية وموضوع الصلابة النفسية حظي بالدراسة والاهتمام بصورة مستقلة لكل منهما وذلك مثل دراسة دويكات (2020) ودراسة إبراهيم (2019)، ودراسة نصر (2018)، ودراسة الطاهر (2016)، بورلاند (2011) وغيرها.

كما أظهرت بعض نتائج الدراسات السابقة مستوى مرتفعاً من الضغوط النفسية مثل دراسة دويكات (2020)، ودراسة إبراهيم (2019)، ودراسة لويس، وقرقازة، وكنعان (2019)، ودراسة حسن (2015)، دراسة سوبرامانيان وفينوكتومار (2009). كما أظهرت نتائج الدراسات السابقة أيضاً مستوى متوسط من الضغوط النفسية كما جاء في دراسة عرنكي (2017)، ودراسة قريطع (2017)، ودراسة لابريجوا (2013)، ودراسة بويلاند (2011). كما حظي موضوع الضغوط النفسية والصّابة النفسية والعلاقة مع بعض المتغيرات أيضاً بالدراسة والاهتمام وذلك مثل، دراسة المطيري (2019)، ودراسة الزيد (2018)، ودراسة دوجاهية وخالديان وارا (2014).

كما نلاحظ من خلال الدراسات السابقة أن هناك تنوع في المناهج المستخدمة فيها فمنها استخدم المنهج الوصفي، ومنها المنهج التجريبي، ومنها المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أدى ذلك إلى تنوع في العينات، والأدوات المستخدمة في هذه الدراسات السابقة، وقد تضمنت العينات في الدراسات السابقة فئات مثل: طلبة المدارس، المرشدين التربويين، معلمي المرحلة الابتدائية، معلمي التربية الخاصة، موظفي الجامعات، كما استخدم غالبيتها الاستبانة كأداة قياس.

ومن هنا، ترى الباحثة أن الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية لا تتصل بموضوعها اتصالاً مباشراً، مما دفعها إلى ضرورة إجراء هذه الدراسة، إذ لم تجمع الدراسات السابقة بين متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة وخاصة في ظل جائحة كورونا، وبذلك تتميز الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة في هذا المجال.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة وأسئلتها وفرضيات، وبناء الإطار النظري، كذلك في اختيار المنهج المناسب، وعينة الدراسة، وأدواتها، بالإضافة إلى المعالجات الإحصائية المناسبة، كما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة بالرجوع إلى المصادر الأصلية ذات العلاقة بموضوع الدراسة.



## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

3.3 أدوات الدراسة

4.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

6.3 المعالجات الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

تناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة وعينتها، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها ومتغيراتها، ثم إجراءات تنفيذها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

#### 1.3 منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي 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 متغيرات الدراسة للوصول إلى الاستنتاجات المرجو الوصول إليها من خلال الدراسة (عوده وملاوي، 1992).

#### 2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

أولاً- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا والبالغ عددهم (1696) حسب إحصائية مديرية التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة، والجدول يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب متغيري الجنس والمؤهل العلمي:

الجدول (1.3): توزيع مجتمع الدراسة حسب متغيري الجنس والمؤهل العلمي

| المؤهل العلمي | دبلوم | بكالوريوس | دراسات عليا | المجموع |
|---------------|-------|-----------|-------------|---------|
| ذكر           | 51    | 552       | 111         | 714     |
| أنثى          | 93    | 745       | 144         | 982     |
| المجموع       | 144   | 1297      | 255         | 1696    |

### ثانياً- عينة الدراسة:

أما عينة الدراسة، فقد اختيرت كالاتي:

أولاً- العينة الاستطلاعية: اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (34) من معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، وذلك بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات.

ثانياً- عينة الدراسة الأصلية: اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقيّة وتم توزيع المقياسين بالطريقة الالكترونية، حسب متغيري الجنس والمؤهل العلمي، وقد حدد حجم العينة بناءً على معادلة روبرت ماسون، إذ يشير بشماني (2014) أنه يجب تحديد حجم العينة من المجتمع عن طريق معادلة إحصائية، كما في المعادلة الآتية :

$$n = \frac{M}{\left[ \left( S^2 \times (M-1) \right) \div pq \right] + 1}$$

معادلة روبرت ماسون لتحديد  
حجم العينة

- M حجم المجتمع
- S قسمة الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة (0.95) أي قسمة معامل الخطأ (0.05) على الدرجة (1.96)
- P نسبة توافر الخاصية وهي 0.50
- Q النسبة المتبقية للخاصية وهي 0.50

وقد بلغ حجم العينة (314) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا. والجدول (2.3) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والمؤهل العلمي:

الجدول (2.3): توزيع عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والمؤهل العلمي

| المؤهل العلمي | دبلوم | بكالوريوس | دراسات عليا | المجموع |
|---------------|-------|-----------|-------------|---------|
| الجنس         | نكر   | 10        | 102         | 132     |
|               | أنثى  | 17        | 138         | 182     |
| المجموع       | 27    | 240       | 47          | 314     |

### 3.3 أداتي الدراسة وخصائصهما

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت الباحثة على أداتي لجمع البيانات، وهما: مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الصلابة النفسية كما يلي:  
**أولاً: مقياس الضغوط النفسية**

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس الضغوط النفسية المستخدمة في بعض الدراسات، اعتمدت الباحثة على المقياس المستخدم في دراسة (سليمان، 2015) وذلك لملائمته لأهداف الدراسة.

#### 1.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

##### صدق المقياس

استخدمت الباحثة نوعان من الصدق كما يلي:

##### (أ) الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس مقياس الضغوط النفسية،



عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ب)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية 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، كما هو مبين في الملحق (ت) .

### ب) صدق البناء (Construct Validity)

للتحقق من الصدق للمقياس استخدمت الباحثة أيضاً صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (34) من معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (3.3) يوضح ذلك:

جدول (3.3) قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=34)

| الدرجة الكلية | الارتباط مع المجال | الارتباط مع الدرجة الكلية | الدرجة الكلية | الارتباط مع المجال | الارتباط مع الدرجة الكلية | الدرجة الكلية | الارتباط مع المجال | الارتباط مع الدرجة الكلية |
|---------------|--------------------|---------------------------|---------------|--------------------|---------------------------|---------------|--------------------|---------------------------|
| 1             | .82**              | .50**                     | 8             | .75**              | .67**                     | 22            | .56**              | .46**                     |
| 2             | .76**              | .43**                     | 9             | .67**              | .75**                     | 23            | .39*               | .39*                      |
| 3             | .83**              | .53**                     | 10            | .80**              | .80**                     | 24            | .81**              | .68**                     |
| 4             | .79**              | .57**                     | 11            | .44**              | .43**                     | 25            | .80**              | .62**                     |
| 5             | .74**              | .67**                     | 12            | .74**              | .55**                     | 26            | .86**              | .77**                     |
| 6             | .71**              | .50**                     | 13            | .82**              | .62**                     | 27            | .86**              | .63**                     |
| 7             | .53**              | .62**                     | 14            | .86**              | .65**                     | 28            | .72**              | .77**                     |
| -             | -                  | -                         | 15            | .80**              | .68**                     | 29            | .81**              | .76**                     |
| -             | -                  | -                         | 16            | .66**              | .56**                     | 30            | .80**              | .61**                     |
| -             | -                  | -                         | 17            | .72**              | .68**                     | 31            | .69**              | .51**                     |
| -             | -                  | -                         | 18            | .70**              | .48**                     | 32            | .59**              | .36*                      |
| -             | -                  | -                         | 19            | .64**              | .52**                     | 33            | .75**              | .52**                     |
| -             | -                  | -                         | 20            | .87**              | .74**                     | -             | -                  | -                         |



كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد قياس الصدق (62) فقرة، والجدول (4.3): يوضح ذلك:

جدول (4.3): معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ

| ألفا          |             |              |
|---------------|-------------|--------------|
| البعد         | عدد الفقرات | كرونباخ ألفا |
| المعرفي       | 7           | .86          |
| السيولوجي     | 14          | .93          |
| الاجتماعي     | 12          | .91          |
| النفسي        | 16          | .95          |
| الوظيفي       | 13          | .93          |
| الدرجة الكلية | 62          | .97          |

يتضح من الجدول (4.3) أن قيم معاملات معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الضغوط النفسية تراوحت ما بين (.86-.95)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (.97). وتعد هذه القيم مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة، وعدد من المقاييس ذات العلاقة بالصلابة النفسية، فقد استعانت بمقياس الصلابة النفسية المستخدم في دراسة (عيسى، 2014)، وذلك لملائمته لأهداف الدراسة.

### 2.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية

صدق المقياس:

استخدم نوعان من الصدق، وكما يلي:

(أ) الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الصلابة النفسية، عرض



|                       |   |   |                       |       |    |                       |   |   |
|-----------------------|---|---|-----------------------|-------|----|-----------------------|---|---|
| -                     | - | - | .68**                 | .62** | 27 | -                     | - | - |
| -                     | - | - | .53**                 | .47** | 28 | -                     | - | - |
| درجة كلية للبعد **86. |   |   | درجة كلية للبعد **86. |       |    | درجة كلية للبعد **90. |   |   |

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ ) \*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .01$ )

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (5.3) أن معامل ارتباط الفقرات (7، 8، 20، 21، 23، 24)، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (30-83)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (30- أقل أو يساوي 70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (70) تعتبر قوية، لذلك حذفت الفقرات: (7، 8، 20، 21، 23، 24)، وأصبح عدد فقرات المقياس (32) فقرة. كما هو مبين في الملحق (ث).

#### ثبات مقياس الصلابة النفسية:

للتأكد من ثبات مقياس الصلابة النفسية، وزعت أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (34) من معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة. وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده، فقد استخدم معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، بعد قياس الصدق (32) فقرة، والجدول (6.3) يوضح ذلك:

جدول (6.3): معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة كرونباخ ألفا

| الْبُعد       | عدد الفقرات | كرونباخ ألفا |
|---------------|-------------|--------------|
| الالتزام      | 11          | .81          |
| التحكم        | 11          | .84          |
| التحدي        | 10          | .86          |
| الدرجة الكلية | 32          | .93          |

يتضح من الجدول (6.3) أن قيم معاملات معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الصلابة النفسية تراوحت ما بين (0.81-0.86)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا لدرجة الكلية بلغ (0.93)، وتعتبر هذه القيم مرتفعة وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

#### تصحيح مقياسي الدراسة:

أولاً: مقياس الضغوط النفسية: تكون مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية بعد استخراج الصدق والثبات من (62)، فقرة موزعة على خمسة مجالات كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للضغوط النفسية.

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية: تكون مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية من (32)، فقرة، موزعة على ثلاثة مجالات كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للصلابة النفسية.

وقد طُلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجتان، غير موافق بشدة (1)، درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى شيوع الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: مرتفع، ومتوسطة ومنخفض، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{1-5}{3} \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبناءً على ذلك، فإن مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (7.3): درجات احتساب مستوى شيعوع والضغوط النفسية والصّلاية النفسية

|             |             |
|-------------|-------------|
| مستوى منخفض | 2.33 فأقل   |
| مستوى متوسط | 2.34 - 3.67 |
| مستوى مرتفع | 3.68 - 5    |

### 4.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة (التصنيفية) والتابعة الآتية:

#### أ- المتغيرات المستقلة:

1. الجنس: وله مستويان هي: (1-ذكر ، 2-أنثى).
2. المؤهل العلمي: وله ثلاثة مستويات هي: (1- دبلوم فأقل، 2- بكالوريوس، 3- دراسات عليا (دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه)).
3. التخصص: وله مستويان هي: (1-أدبي ، 2- علمي).
4. سنوات الخبرة: وله أربعة مستويات هي: (1-أقل من (5) سنوات، 2- من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات، 3- من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة، 4- أكثر من (15) سنة).

#### ب- المتغير التابع:

- أ) الدرجة الكلية والمجالات الفرعية التي تقيس الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- ب) الدرجة الكلية والمجالات الفرعية التي تقيس الصّلاية النفسية لدى عينة الدراسة.

### 5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

نفذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.
2. الحصول على إحصائية بعدد معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.
3. تحديد مجتمع الدراسة، ومن ثم تحديد عينة الدراسة.
4. تطوير أدواتي الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي في هذا المجال.
5. تحكيم أدواتي الدراسة.
6. تطبيق أدواتي الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (34) من معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أدواتي الدراسة.
7. تطبيق أدواتي الدراسة على العينة الأصلية، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
8. إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث استخدم برامج الرزمة الإحصائي (SPSS, 26) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.
9. مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.



### 6.3 المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم

الاجتماعية (SPSS, 26) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.
3. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، لفحص الفرضيات المتعلقة بالجنس والتخصص.
4. اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص الفرضيات المتعلقة، بالمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة.
5. المقارنات البعدية باستخدام اختبار أقل فرق دال (LSD).
6. اختبار بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية، كذلك لفحص صدق أدواتي الدراسة.

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

#### 1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

##### 1.1.4 نتائج السؤال الأول

##### 2.1.4 نتائج السؤال الثاني

#### 2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

##### 1.2.4 نتائج الفرضية الأولى

##### 2.2.4 نتائج الفرضية الثانية

##### 3.2.4 نتائج الفرضية الثالثة

##### 4.2.4 نتائج الفرضية الرابعة

##### 5.2.4 نتائج الفرضية الخامسة

##### 6.2.4 نتائج الفرضية السادسة

##### 7.2.4 نتائج الفرضية السابعة

##### 8.2.4 نتائج الفرضية الثامنة

##### 9.2.4 نتائج الفرضية التاسعة

## الفصل الرابع

### عرض نتائج الدراسة

تناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضياتها التي طرحت، ويتمثل ذلك في عرض نص السؤال أو الفرضية، يلي ذلك مباشرة الإشارة إلى نوع المعالجات الإحصائية المستخدمة، ثم جدولة البيانات، ووضعها تحت عناوين مناسبة، يلي ذلك تعليقات على أبرز النتائج المستخلصة، وهكذا تعرض النتائج المرتبطة بكل سؤال وفرضية على حدة.

#### 1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

##### 1.1.4 نتائج السؤال الأول

ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا؟

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، والجدول (1.4) يوضح ذلك:

جدول (1.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

| الرتبة | رقم المجال | المجال    | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | 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   |

|       |      |       |      |                              |   |   |
|-------|------|-------|------|------------------------------|---|---|
| متوسط | 53.6 | 0.861 | 2.68 | الفسولوجي                    | 2 | 5 |
| متوسط | 60.4 | 0.791 | 3.02 | المتوسط الكلي للضغوط النفسية |   |   |

يتضح من الجدول (1.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية ككل بلغ (3.02) وبنسبة مئوية (60.4) وبتقدير متوسط، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس الضغوط النفسية تراوحت ما بين (2.68-3.37)، وجاء المجال "الاجتماعي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.37) وبنسبة مئوية (67.4) وبتقدير متوسط، بينما جاء المجال "الفسولوجي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.68) وبنسبة مئوية (53.6) وبتقدير متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

## 1) المجال الاجتماعي

جدول (2.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| الرتبة | رقم الفقرة | الفقرات   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى |
|--------|------------|---|-----------------|-------------------|----------------|---------|
| 1      | 27         | زيارتي لأصدقائي قليلة.                                    | 3.89            | 1.001             | 77.8           | مرتفع   |
| 2      | 25         | أشعر أن علاقتي محدودة بالأصدقاء بسبب التباعد الاجتماعي.   | 3.60            | 1.121             | 72.0           | متوسط   |
| 3      | 24         | من الصعب عليّ مشاركة الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية.     | 3.55            | 1.149             | 71.0           | متوسط   |
| 4      | 22         | علاقتي بزملاء العمل خارج العمل محدودة نتيجة جائحة كورونا. | 3.49            | 1.131             | 69.8           | متوسط   |
| 5      | 33         | خروجي للتنزه مع أولادي أصبح أمراً صعب المنال.             | 3.48            | 1.186             | 69.6           | متوسط   |
| 6      | 31         | أصبحت الحياة بالنسبة لي هي عمل.                           | 3.46            | 1.161             | 69.2           | متوسط   |

|       |      |       |      |   |    |    |
|-------|------|-------|------|---|----|----|
| متوسط | 68.2 | 1.196 | 3.41 | أحب أن أكون بمفردي .  | 28 | 7  |
| متوسط | 67.4 | 1.182 | 3.37 | ينتابني شعور بالعزوف والانسحاب خوفاً من مرض كورونا.                 | 26 | 8  |
| متوسط | 66.8 | 1.179 | 3.34 | من الصعب عليّ الاهتمام بما يجري من حولي من أحداث نتيجة تعدد المهام. | 30 | 9  |
| متوسط | 64.2 | 1.178 | 3.21 | أشعر بسوء التوافق الاجتماعي.  | 29 | 10 |
| متوسط | 64.0 | 1.197 | 3.20 | علاقتي بأفراد أسرتي أصبحت محدودة لانشغالي بمهام العمل.              | 32 | 11 |
| متوسط | 49.0 | 1.072 | 2.45 | أعاني من خلافات زوجية.  | 23 | 12 |
| متوسط | 67.4 | 0.887 | 3.37 | المجال الاجتماعي  |    |    |

يتضح من الجدول (2.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن المجال

الاجتماعي تراوحت ما بين (2.45-3.89)، وجاءت فقرة " زيارتي لأصدقائي قليلة " بالمرتبة الأولى

بمتوسط حسابي قدره (3.89) وبنسبة مئوية (77.8) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أعاني من

خلافات زوجية " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.45) وبنسبة مئوية (49.0) وبتقدير

متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال الاجتماعي (3.37) وبنسبة مئوية (67.4) وبتقدير متوسط.

## (2) المجال النفسي

جدول (3.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال النفسي مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| الرتبة | رقم الفقرة | الفقرات  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى |
|--------|------------|--|-----------------|-------------------|----------------|---------|
| 1      | 39         | الأيام تشبه بعضها بعضاً.                             | 3.90            | 1.024             | 78.0           | مرتفع   |
| 2      | 43         | أصبحت حياتي روتيناً يومياً لا أغيره.                 | 3.68            | 1.107             | 73.6           | مرتفع   |
| 3      | 41         | يدور حوار بيني وبين نفسي عما أمر به من أحداث ومواقف. | 3.54            | 1.087             | 70.8           | متوسط   |
| 4      | 46         | أصبحت قليل الاهتمام بمتاع الحياة من حولي.            | 3.43            | 1.170             | 68.6           | متوسط   |
| 5      | 36         | أشعر أن مزاجي متقلب.                                 | 3.40            | 1.129             | 68.0           | متوسط   |
| 6      | 42         | أشعر أنني آلة مهمتها العمل.                          | 3.39            | 1.213             | 67.8           | متوسط   |
| 7      | 44         | فقدت الشعور بمتعة الحياة.                            | 3.37            | 1.195             | 67.4           | متوسط   |

|       |      |       |      |               |    |   |
|-------|------|-------|------|---------------|----|---|
| متوسط | 66.4 | 1.175 | 3.32 | 35            | 8  | ينتابني شعور بالأرق من التفكير بالأحداث المتعلقة بجائحة كورونا. |
| متوسط | 65.2 | 1.146 | 3.26 | 45            | 9  | أغضب لأتفه الأسباب.   |
| متوسط | 65.2 | 1.219 | 3.26 | 40            | 10 | أشعر بالتذبذب في التفكير.                                       |
| متوسط | 64.2 | 1.220 | 3.21 | 38            | 11 | أحب أن أكون بمفردي.   |
| متوسط | 62.6 | 1.173 | 3.13 | 49            | 12 | الأيام تشبه بعضها بعضاً.  |
| متوسط | 61.4 | 1.217 | 3.07 | 34            | 13 | أشعر بالإحباط وعدم السعادة.                                     |
| متوسط | 54.4 | 1.103 | 2.72 | 47            | 14 | ينتابني شعور بعدم الثقة بالنفس.                                 |
| متوسط | 53.8 | 1.174 | 2.69 | 48            | 15 | أشعر بعدم وجود هدف أو أي معنى لحياتي.                           |
| متوسط | 52.2 | 1.099 | 2.61 | 37            | 16 | شهيتي للطعام ليست جيدة نتيجة خوفي من المرض.                     |
| متوسط | 65.0 | 0.918 | 3.25 | المجال النفسي |    |   |

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن المجال النفسي

تراوحت ما بين (2.61-3.90)، وجاءت فقرة " الأيام تشبه بعضها بعضاً " بالمرتبة الأولى بمتوسط

حسابي قدره (3.90) وبنسبة مئوية (78.0) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " شهيتي للطعام ليست

جيدة نتيجة خوفي من المرض." في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.61) وبنسبة مئوية (52.2)

وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال النفسي (3.25) وبنسبة مئوية (65.0) وبتقدير

متوسط.

### (3) المجال الوظيفي

جدول (4.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ل فقرات المجال الوظيفي مرتبة

#### تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| الرتبة | رقم الفقرة | الفقرات   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى |
|--------|------------|---|-----------------|-------------------|----------------|---------|
| 1      | 55         | أشعر بانخفاض الدافعية للمشاركة في الأنشطة المدرسية بسبب الدراسة عن بعد. | 3.39            | 1.160             | 67.8           | متوسط   |
| 2      | 58         | أشعر أن أدائي لعملي يتعارض مع المستوى الذي كنت أتمناه.                  | 3.10            | 1.191             | 62.0           | متوسط   |
| 3      | 51         | علاقتي بطلابي فاترة بسبب قلة اللقاءات الوجيهة.                          | 3.10            | 1.202             | 62.0           | متوسط   |

|       |      |       |      |  |    |    |
|-------|------|-------|------|--|----|----|
| متوسط | 61.6 | 1.150 | 3.08 | أشعر أن قدرتي وإمكاناتي أكبر مما أكلف به من أعمال أو مهام. | 61 | 4  |
| متوسط | 61.0 | 1.164 | 3.05 | ضغوط العمل تفوق قدرتي على الإنجاز.                         | 59 | 5  |
| متوسط | 58.0 | 1.211 | 2.90 | أعاني نوبات من الغضب أثناء العمل.                          | 54 | 6  |
| متوسط | 56.2 | 1.124 | 2.81 | أشعر بعدم الثقة غير المبررة بالآخرين.                      | 53 | 7  |
| متوسط | 55.0 | 1.140 | 2.75 | أشعر أنني أقل مكانة في عملي.                               | 60 | 8  |
| متوسط | 54.2 | 1.099 | 2.71 | أجد صعوبة في التعامل مع زملاء العمل.                       | 52 | 9  |
| متوسط | 54.2 | 1.184 | 2.71 | أشعر بتعاسة من العمل بمهنتي الحالية.                       | 57 | 10 |
| متوسط | 52.4 | 1.217 | 2.62 | أحاول تغيير عملي الحالي.                                   | 62 | 11 |
| متوسط | 50.2 | 1.061 | 2.51 | أعاني من بعض المشكلات مع زملاء العمل                       | 50 | 12 |
| متوسط | 49.4 | 1.043 | 2.47 | علاقتي مع رؤسائي يسودها التوتر.                            | 56 | 13 |
| متوسط | 57.2 | 0.891 | 2.86 | <b>المجال الوظيفي</b>                                      |    |    |

يتضح من الجدول (4.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن المجال الوظيفي تراوحت ما بين (3.39 - 2.47)، وجاءت فقرة "أشعر بانخفاض الدافعية للمشاركة في الأنشطة المدرسية بسبب الدراسة عن بعد" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.39) وبنسبة مئوية (67.8) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة "علاقتي مع رؤسائي يسودها التوتر" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.47) وبنسبة مئوية (49.4) وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال الوظيفي (2.86) وبنسبة مئوية (57.2) وبتقدير متوسط.

#### 4 المجال المعرفي

جدول (5.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ل فقرات المجال المعرفي مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| الرتبة | رقم الفقرة | الفقرات   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى |
|--------|------------|---|-----------------|-------------------|----------------|---------|
| 1      | 6          | أشعر بفقدان القدرة على التقييم الصحيح للظروف الراهنة. | 3.11            | 1.064             | 62.2           | متوسط   |
| 2      | 1          | أعاني من نقص الانتباه.                                | 3.00            | 1.153             | 60.0           | متوسط   |
| 3      | 2          | أعاني من قلة التركيز.                                 | 2.99            | 1.147             | 59.8           | متوسط   |

|       |      |       |      |  |   |   |
|-------|------|-------|------|--|---|---|
| متوسط | 55.8 | 1.099 | 2.79 | أعاني من اضطرابات في التفكير.                        | 5 | 4 |
| متوسط | 55.0 | 1.058 | 2.75 | أشعر بزيادة في معدل أخطائي.                          | 3 | 5 |
| متوسط | 53.0 | 0.965 | 2.65 | أأخذ قرارات خاطئة.                                   | 4 | 6 |
| متوسط | 51.8 | 1.075 | 2.59 | أعاني من عدم القدرة على التفريق بين الحقيقة والخيال. | 7 | 7 |
| متوسط | 56.8 | 0.888 | 2.84 | المجال المعرفي                                       |   |   |

يتضح من الجدول (5.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على المجال المعرفي تراوحت ما بين (3.11-2.59)، وجاءت فقرة " أشعر بفقدان القدرة على التقييم الصحيح للظروف الراهنة" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.11) وبنسبة مئوية (62.2) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة " أعاني من عدم القدرة على التفريق بين الحقيقة والخيال" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.59) وبنسبة مئوية (51.8) وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال المعرفي (2.84) وبنسبة مئوية (56.8) وبتقدير متوسط.

## 5) المجال الفسيولوجي

جدول (6.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المجال الفسيولوجي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| الرتبة | رقم الفقرة | الفقرات   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى |
|--------|------------|---|-----------------|-------------------|----------------|---------|
| 1      | 9          | ينتابني شعور سريع بالإجهاد لمجرد سماع الأخبار المتعلقة بجائحة كورونا. | 3.11            | 1.239             | 62.2           | متوسط   |
| 2      | 19         | أعاني من آلام المفاصل.  | 3.05            | 1.223             | 61.0           | متوسط   |
| 3      | 15         | أشعر بألم في الصدر عندما أنفعل أثناء التعليم عن بعد.                  | 2.91            | 1.226             | 58.2           | متوسط   |
| 4      | 10         | ينتابني صداع شديد.  | 2.86            | 1.196             | 57.2           | متوسط   |
| 5      | 8          | أشعر بالآلام وتقلصات بالمعدة عندما أفكر في أعراض مرض كورونا.          | 2.85            | 1.165             | 57.0           | متوسط   |
| 6      | 17         | أعاني من فرط الشهية.  | 2.67            | 1.121             | 53.4           | متوسط   |
| 7      | 20         | أشعر برغبة شديدة في التبول مرات عديدة في اليوم من الضغط.              | 2.67            | 1.125             | 53.4           | متوسط   |
| 8      | 12         | أعاني من ارتفاع في ضغط الدم.  | 2.58            | 1.105             | 51.6           | متوسط   |



|       |      |       |      |   |    |    |
|-------|------|-------|------|---|----|----|
| متوسط | 51.4 | 1.080 | 2.57 | أعاني من عسر الهضم.                     | 21 | 9  |
| متوسط | 51.2 | 1.089 | 2.56 | ضربات قلبي غير منتظمة.                  | 13 | 10 |
| متوسط | 50.0 | 1.108 | 2.50 | ضيق التنفس يلازمني أثناء الحصص الوجيهة. | 16 | 11 |
| متوسط | 49.4 | 1.085 | 2.47 | أعاني رعشة في اليدين.                   | 14 | 12 |
| متوسط | 48.0 | 1.039 | 2.40 | أعاني فقدان الوزن.                      | 11 | 13 |
| متوسط | 47.4 | .990  | 2.37 | أعاني حالة شديدة من الإمساك.            | 18 | 14 |
| متوسط | 53.6 | 0.861 | 2.68 | المجال الفسيولوجي                       |    |    |

يتضح من الجدول (6.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن المجال

الفسيولوجي تراوحت ما بين (2.37-3.11)، وجاءت فقرة "ينتابني شعور سريع بالإجهاد لمجرد سماع

الأخبار المتعلقة بجائحة كورونا" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.11) وبنسبة مئوية (62.2)

وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة "أعاني حالة شديدة من الإمساك" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط

حسابي بلغ (2.37) وبنسبة مئوية (47.4) وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال

الفسيولوجي (2.68) وبنسبة مئوية (53.6) وبتقدير متوسط.

#### 2.1.4 نتائج السؤال الثاني

ما مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة

كورونا؟

للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية

لمقياس الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة

كورونا، والجدول (7.4) يوضح ذلك:

جدول (7.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس

الصلابة النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

| الرتبة | رقم المجال | المجالات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى |
|--------|------------|----------|-----------------|-------------------|----------------|---------|
| 1      | 1          | الالتزام | 4.11            | 0.559             | 82.2           | مرتفع   |
| 2      | 2          | التحكم   | 4.03            | 0.557             | 80.6           | مرتفع   |

|       |      |       |      |                               |   |   |
|-------|------|-------|------|-------------------------------|---|---|
| مرتفع | 79.6 | 0.622 | 3.98 | التحدي                        | 3 | 3 |
| مرتفع | 80.8 | 0.536 | 4.04 | المتوسط الكلي للصلابة النفسية |   |   |

يتضح من الجدول (7.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية ككل بلغ (4.04) ونسبة مئوية (80.8) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس الصلابة النفسية تراوحت ما بين (3.98-4.11)، وجاء "مجال الالتزام" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.11) ونسبة مئوية (82.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاء "مجال التحدي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.98) ونسبة مئوية (79.6) وبتقدير مرتفع. وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس الصلابة النفسية كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

### (1) مجال الالتزام

جدول (8.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الالتزام مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| المرتبة | رقم الفقرة | الفقرات   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى |
|---------|------------|---|-----------------|-------------------|----------------|---------|
| 1       | 3          | لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.                  | 4.38            | 0.702             | 87.6           | مرتفع   |
| 2       | 2          | أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله.                     | 4.32            | 0.716             | 86.4           | مرتفع   |
| 3       | 4          | يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.        | 4.30            | 0.710             | 86.0           | مرتفع   |
| 4       | 1          | قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.           | 4.21            | 0.766             | 84.2           | مرتفع   |
| 5       | 7          | أبادر لخدمة أسرتي أو مجتمعي.                                  | 4.20            | 0.690             | 84.0           | مرتفع   |
| 6       | 9          | أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين (الطلبة والزملاء، .....)         | 4.20            | 0.772             | 84.0           | مرتفع   |
|         |            | وأبادر بمساعدتهم.   |                 |                   |                |         |
| 7       | 8          | أهتم بما يجري من حولي من قضايا وأحداث.                        | 4.05            | 0.776             | 81.0           | مرتفع   |
| 8       | 6          | أساعد الآخرين في حل مشاكلهم الأكاديمية.                       | 4.00            | 0.763             | 80.0           | مرتفع   |
| 9       | 11         | عندما أضع خططي المستقبلية وأكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها. | 3.96            | 0.786             | 79.2           | مرتفع   |

|       |      |       |      |   |    |    |
|-------|------|-------|------|---|----|----|
| مرتفع | 76.8 | 0.849 | 3.84 | أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها ما أمكن.                                  | 10 | 10 |
| مرتفع | 75.0 | 0.904 | 3.75 | أشارك في النشاطات الاجتماعية والثقافية التي تخدم المجتمع الذي أعيش فيه. | 5  | 11 |
| مرتفع | 82.2 | 0.559 | 4.11 | مجال الالتزام   |    |    |

يتضح من الجدول (8.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الالتزام تراوحت ما بين (3.75\_ 4.38)، وجاءت فقرة " لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.38) وبنسبة مئوية (87.6) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أشارك في النشاطات الاجتماعية والثقافية التي تخدم المجتمع الذي أعيش فيه" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.75) وبنسبة مئوية (75.0) وبتقدير مرتفع. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال الالتزام (4.11) وبنسبة مئوية (82.2) وبتقدير مرتفع.

## 2) مجال التحكم

جدول (9.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التحكم مرتبة

### تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| المرتبة | رقم الفقرة | الفقرات   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى |
|---------|------------|---|-----------------|-------------------|----------------|---------|
| 1       | 20         | التغير سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح. | 4.28            | 0.709             | 85.6           | مرتفع   |
| 2       | 22         | أؤمن بأن حل المشكلات يكون بالتفكير فيها وليس تجاهلها. | 4.26            | 0.717             | 85.2           | مرتفع   |
| 3       | 12         | أتمسك بقيمي ومبادئ مهمما تغيرت الظروف.                | 4.25            | 0.723             | 85.0           | مرتفع   |
| 4       | 21         | الحياة فرص، عمل، وكفاح.                               | 4.25            | 0.724             | 85.0           | مرتفع   |
| 5       | 18         | أعتقد أنّ الحياة بما فيها تستحق أن نحياها.            | 4.20            | 0.751             | 84.0           | مرتفع   |
| 6       | 14         | أأخذ قراراتي بنفسي ولا أتملى عليّ من مصدر خارجي.      | 4.07            | 0.822             | 81.4           | مرتفع   |
| 7       | 19         | أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت الظروف الخارجية.       | 4.04            | 0.768             | 80.8           | مرتفع   |
| 8       | 13         | أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.                     | 3.96            | 0.798             | 79.2           | مرتفع   |
| 9       | 17         | أعتقد أن الفشل يعود إلى سوء التخطيط.                  | 3.82            | 0.892             | 76.4           | مرتفع   |

|       |      |       |      |   |    |    |
|-------|------|-------|------|---|----|----|
| مرتفع | 75.0 | 0.971 | 3.75 | أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه. | 15 | 10 |
| متوسط | 69.2 | 0.949 | 3.46 | أعتقد أن كل ما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.           | 16 | 11 |
| مرتفع | 80.6 | 0.557 | 4.03 | درجة مجال التحكم                                  |    |    |

يتضح من الجدول (9.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التحكم تراوحت ما بين (3.46-4.28)، وجاءت فقرة " التغيير سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.28) وبنسبة مئوية (85.6) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أعتقد أن كل ما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.46) وبنسبة مئوية (69.2) وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال التحكم (4.03) وبنسبة مئوية (80.6) وبتقدير مرتفع.

### 3) مجال التحدي

جدول (10.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التحدي مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| الرتبة | رقم الفقرة | الفقرات  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | المستوى |
|--------|------------|--|-----------------|-------------------|----------------|---------|
| 1      | 24         | أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة التحديات.              | 4.17            | .709              | 83.4           | مرتفع   |
| 2      | 26         | نجاحي في تنظيم أموري (عمل، دراسة... إلخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة. | 4.07            | .765              | 81.4           | مرتفع   |
| 3      | 23         | مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.                                       | 4.05            | .728              | 81.0           | مرتفع   |
| 4      | 30         | أعتقد أن مواجهة مشكلات اختبار لقوة تحملي على المثابرة.                             | 4.05            | .759              | 81.0           | مرتفع   |
| 5      | 28         | لدي القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.                          | 4.04            | .788              | 80.8           | مرتفع   |
| 6      | 27         | أستطيع مواجهة مشكلات الحياة المختلفة.  | 3.99            | .787              | 79.8           | مرتفع   |
| 7      | 32         | أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.                              | 3.95            | .833              | 79.0           | مرتفع   |

|       |      |       |      |  |    |    |
|-------|------|-------|------|--|----|----|
| مرتفع | 78.0 | .883  | 3.90 | أشعر بطمأنينة مهما طرأ على حياتي من ظروف وأحداث. | 29 | 8  |
| مرتفع | 76.6 | .896  | 3.83 | لدي حب المغامرة في استكشاف ما يحيط بي.           | 31 | 9  |
| مرتفع | 73.8 | .924  | 3.69 | أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.           | 25 | 10 |
| مرتفع | 79.6 | 0.622 | 3.98 | درجة مجال التحدي                                 |    |    |

يتضح من الجدول (10.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التحدي تراوحت ما بين (4.17 - 3.69)، وجاءت فقرة " أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة التحديات " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.17) وبنسبة مئوية (83.4) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.69) وبنسبة مئوية (73.8) وبتقدير مرتفع. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال التحدي (3.98) وبنسبة مئوية (79.6) وبتقدير مرتفع.

## 2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

### 1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى إلى متغير الجنس.

ومن أجل فحص الفرضية الأولى وتحديد الفروق تبعاً لمتغير الجنس، استخدم اختبار (ت)

لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (11.4) تبين ذلك:

الجدول (11.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس

| المجالات | الجنس | العدد | المتوسط | الانحراف | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|----------|-------|-------|---------|----------|----------|---------------|
| المعرفي  | ذكر   | 132   | 2.94    | 0.883    | 1.637    | .103          |

|  |       |        |       |      |      |               |
|--|-------|--------|-------|------|------|---------------|
|  |       | 0.887  | 2.77  | 182  | أنثى |               |
|  | .042* | 2.041  | 0.872 | 2.80 | 132  | نكر           |
|  |       | 0.846  | 2.60  | 182  | أنثى | الفسولوجي     |
|  | .199  | -1.286 | 0.840 | 3.30 | 132  | نكر           |
|  |       | 0.918  | 3.43  | 182  | أنثى | الاجتماعي     |
|  | .682  | -0.410 | 0.879 | 3.22 | 132  | نكر           |
|  |       | 0.948  | 3.27  | 182  | أنثى | النفسي        |
|  | .000* | 3.522  | 0.880 | 3.07 | 132  | نكر           |
|  |       | 0.871  | 2.71  | 182  | أنثى | الوظيفي       |
|  | .263  | 1.121  | 0.786 | 3.08 | 132  | نكر           |
|  |       | 0.795  | 2.98  | 182  | أنثى | المتوسط الكلي |

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتبين من الجدول (11.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ومجالات (المعرفي، الاجتماعي، النفسي) كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق بين متوسطات الضغوط النفسية ومجالات: (المعرفي، الاجتماعي، النفسي) لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس. بينما كانت قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مجالات (الفسولوجي، الوظيفي) أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي وجود فروق في مجالات (الفسولوجي، الوظيفي) لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس، إذ جاءت الفروق لصالح الذكور.

## 2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha < 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

ومن أجل فحص الفرضية الثانية، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير المؤهل العلمي. والجدولان (12.4) و(13.4) يبينان ذلك:

جدول (12.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي

| المجالات      | المستوى                                     | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---------------|---|-------|-----------------|-------------------|
| المعرفي       | دبلوم فأقل                                  | 27    | 2.80            | 0.937             |
|               | بكالوريوس                                   | 240   | 2.84            | 0.881             |
|               | دراسات عليا(دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه) | 47    | 2.86            | 0.911             |
| الفسولوجي     | دبلوم فأقل                                  | 27    | 2.78            | 0.972             |
|               | بكالوريوس                                   | 240   | 2.68            | 0.844             |
|               | دراسات عليا(دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه) | 47    | 2.63            | 0.898             |
| الاجتماعي     | دبلوم فأقل                                  | 27    | 3.32            | 1.089             |
|               | بكالوريوس                                   | 240   | 3.39            | 0.870             |
|               | دراسات عليا(دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه) | 47    | 3.32            | 0.862             |
| النفسي        | دبلوم فأقل                                  | 27    | 3.08            | 1.055             |
|               | بكالوريوس                                   | 240   | 3.27            | 0.902             |
|               | دراسات عليا(دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه) | 47    | 3.25            | 0.927             |
| الوظيفي       | دبلوم فأقل                                  | 27    | 2.70            | 1.021             |
|               | بكالوريوس                                   | 240   | 2.88            | 0.882             |
|               | دراسات عليا(دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه) | 47    | 2.88            | 0.864             |
| الدرجة الكلية | دبلوم فأقل                                  | 27    | 2.95            | 0.941             |
|               | بكالوريوس                                   | 240   | 3.03            | 0.776             |
|               | دراسات عليا(دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه) | 47    | 3.00            | 0.793             |

يتضح من خلال الجدول (12.4) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (13.4) يوضح ذلك:

جدول (13.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي

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

يتبين من الجدول (13.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسية كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في الضغوط النفسية ومجالات: (المعرفي، الفسولوجي، الاجتماعي، النفسي،



الوظيفي) لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

#### 3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى إلى متغير التخصص.

ومن أجل فحص الفرضية الثالثة، وتحديد الفروق تبعاً لمتغير التخصص، استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (14.4) تبين ذلك:

الجدول (14.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير التخصص

| المجالات      | التخصص | العدد | المتوسط | الانحراف | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|---------------|--------|-------|---------|----------|----------|---------------|
| المعرفي       | أدبي   | 208   | 2.85    | 0.898    | 0.195    | .845          |
|               | علمي   | 106   | 2.83    | 0.870    |          |               |
| السيولوجي     | 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    |          |               |
| المتوسط الكلي | أدبي   | 208   | 2.99    | 0.808    | -1.004   | .316          |
|               | علمي   | 106   | 3.08    | 0.758    |          |               |

يتبين من الجدول (14.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسية كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في الضغوط النفسية ومجالات: (المعرفي، الفسيولوجي، الاجتماعي، النفسي، الوظيفي) لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير التخصص.

#### 4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى إلى متغير سنوات الخبرة.

ومن أجل فحص الفرضية الرابعة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة. والجدولان (15.4) و(16.4) يبينان ذلك:

جدول (15.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة

| المجالات   | المستوى                            | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|------------|------------------------------------|-------|-----------------|-------------------|
| المعرفي    | أقل من (5) سنوات                   | 68    | 2.86            | 0.781             |
|            | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات | 49    | 3.05            | 0.995             |
|            | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  | 69    | 3.09            | 0.840             |
|            | أكثر من 15 سنة                     | 128   | 2.62            | 0.876             |
| الفسيولوجي | أقل من (5) سنوات                   | 68    | 2.56            | 0.785             |
|            | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات | 49    | 2.96            | 0.978             |
|            | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  | 69    | 2.96            | 0.898             |
|            | أكثر من 15 سنة                     | 128   | 2.49            | 0.771             |
| الاجتماعي  | أقل من (5) سنوات                   | 68    | 3.24            | 0.915             |
|            | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات | 49    | 3.51            | 0.979             |

|       |      |     |                                    |               |
|-------|------|-----|------------------------------------|---------------|
| 0.817 | 3.62 | 69  | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  | النفسي        |
| 0.844 | 3.26 | 128 | أكثر من 15 سنة                     |               |
| 0.917 | 3.20 | 68  | أقل من (5) سنوات                   |               |
| 0.991 | 3.34 | 49  | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات |               |
| 0.833 | 3.58 | 69  | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  |               |
| 0.889 | 3.06 | 128 | أكثر من 15 سنة                     | الوظيفي       |
| 0.907 | 2.78 | 68  | أقل من (5) سنوات                   |               |
| 1.081 | 3.02 | 49  | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات |               |
| 0.779 | 3.13 | 69  | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  |               |
| 0.821 | 2.70 | 128 | أكثر من 15 سنة                     |               |
| 0.767 | 2.94 | 68  | أقل من (5) سنوات                   | المتوسط الكلي |
| 0.920 | 3.19 | 49  | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات |               |
| 0.743 | 3.30 | 69  | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  |               |
| 0.728 | 2.84 | 128 | أكثر من 15 سنة                     |               |

يتضح من خلال الجدول (15.4) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن

كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي

(One-Way ANOVA)، والجدول (16.4) يوضح ذلك:

جدول (16.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة

| المتغيرات   | 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          |                |              |               |
| النفسيولوجي | 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          |              |               |

|       |       |       |     |         |                |               |
|-------|-------|-------|-----|---------|----------------|---------------|
|       |       |       | 313 | 263.894 | المجموع        |               |
| .005* | 4.368 | 3.356 | 3   | 10.068  | بين المجموعات  | الوظيفي       |
|       |       | 0.768 | 310 | 238.187 | داخل المجموعات |               |
|       |       |       | 313 | 248.255 | المجموع        |               |
| .000* | 6.231 | 3.715 | 3   | 11.145  | بين المجموعات  | المتوسط الكلي |
|       |       | 0.596 | 310 | 184.827 | داخل المجموعات |               |
|       |       |       | 313 | 195.973 | المجموع        |               |

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتبين من الجدول (16.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسية كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي وجود فروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة، أجري اختبار أقل فرق دال (LSD) والجدول (17.4) يوضح ذلك:

جدول (17.4): يوضح نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة

| المتغيرات | المستوى                            | المتوسط | أقل من (5) سنوات | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات | أكثر من 15 سنة |
|-----------|------------------------------------|---------|------------------|------------------------------------|----------------|
| المعرفي   | أقل من (5) سنوات                   | 2.86    |                  |                                    |                |
|           | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات | 3.05    |                  |                                    |                |
|           | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  | 3.09    |                  |                                    |                |
|           | أكثر من 15 سنة                     | 2.62    |                  |                                    |                |
| الفسولوجي | أقل من (5) سنوات                   | 2.56    | -0.39*           | -0.40*                             |                |
|           | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات | 2.96    |                  |                                    |                |
|           | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  | 2.96    |                  |                                    |                |
|           | أكثر من 15 سنة                     | 2.49    |                  |                                    |                |

|       |        |      |                                    |           |
|-------|--------|------|------------------------------------|-----------|
|       | -0.38* | 3.24 | أقل من (5) سنوات                   |           |
|       |        | 3.51 | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات | الاجتماعي |
| 0.36* |        | 3.62 | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  |           |
|       |        | 3.26 | أكثر من 15 سنة                     |           |
|       | -0.38* | 3.20 | أقل من (5) سنوات                   |           |
|       |        | 3.34 | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات | النفسي    |
| 0.53* |        | 3.58 | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  |           |
|       |        | 3.06 | أكثر من 15 سنة                     |           |
|       | -0.35* | 2.78 | أقل من (5) سنوات                   |           |
|       |        | 3.02 | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات | الوظيفي   |
| 0.32* |        | 3.13 | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  |           |
| 0.43* |        | 2.70 | أكثر من 15 سنة                     |           |
|       | -0.36* | 2.94 | أقل من (5) سنوات                   |           |
|       |        | 3.19 | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات | المتوسط   |
| 0.34* |        | 3.30 | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  |           |
|       |        | 2.84 | أكثر من 15 سنة                     | الكلي     |
| 0.46* |        |      |                                    |           |

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

يتبين من الجدول (17.4) الآتي:

- وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المجال المعرفي تبعاً لمتغير 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 ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المجال الفسيولوجي تبعاً لمتغير 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 إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مجالي: (الاجتماعي، والنفسي) تبعاً لمتغير 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 إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المجال الوظيفي والصلابة النفسية ككل تبعاً لمتغير 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).

#### 5.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى إلى متغير الجنس.

ومن أجل فحص الفرضية الخامسة وتحديد الفروق تبعاً لمتغير الجنس، استخدم اختبار (ت)

لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (18.4) تبين ذلك:

الجدول (18.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير 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    |          |               |
| المتوسط الكلي | ذكر   | 132   | 4.11    | 0.529    | 1.909    | .057          |
|               | أنثى  | 182   | 3.99    | 0.536    |          |               |

يتبين من الجدول (18.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ومجال الالتزام كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير 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 الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس، إذ جاءت الفروق لصالح الذكور.

#### 6.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

ومن أجل فحص الفرضية السادسة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير المؤهل العلمي. والجدولان (19.4) و(20.4) يبينان ذلك:

جدول (19.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | المستوى                                     | المجالات      |
|-------------------|-----------------|-------|---|---------------|
| 0.463             | 4.11            | 27    | دبلوم فأقل                                  | الالتزام      |
| 0.547             | 4.11            | 240   | بكالوريوس                                   |               |
| 0.674             | 4.09            | 47    | دراسات عليا(دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه) |               |
| 0.490             | 4.05            | 27    | دبلوم فأقل                                  | التحكم        |
| 0.554             | 4.03            | 240   | بكالوريوس                                   |               |
| 0.620             | 4.02            | 47    | دراسات عليا(دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه) |               |
| 0.566             | 3.97            | 27    | دبلوم فأقل                                  | التحدي        |
| 0.589             | 3.97            | 240   | بكالوريوس                                   |               |
| 0.803             | 3.99            | 47    | دراسات عليا(دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه) |               |
| 0.448             | 4.05            | 27    | دبلوم فأقل                                  | المتوسط الكلي |
| 0.522             | 4.04            | 240   | بكالوريوس                                   |               |
| 0.651             | 4.04            | 47    | دراسات عليا(دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه) |               |

يتضح من خلال الجدول (19.4) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن

كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي

(One-Way ANOVA)، والجدول (20.4) يوضح ذلك:

جدول (20.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي

| المتغيرات | 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          |                |              |               |



|      |       |       |     |         |                |               |
|------|-------|-------|-----|---------|----------------|---------------|
| .979 | 0.021 | 0.007 | 2   | 0.013   | بين المجموعات  | التحكم        |
|      |       | 0.313 | 311 | 97.239  | داخل المجموعات |               |
|      |       |       | 313 | 97.253  | المجموع        |               |
| .976 | 0.024 | 0.009 | 2   | 0.019   | بين المجموعات  | التحدي        |
|      |       | 0.389 | 311 | 121.047 | داخل المجموعات |               |
|      |       |       | 313 | 121.066 | المجموع        |               |
| .996 | 0.004 | 0.001 | 2   | 0.002   | بين المجموعات  | الدرجة الكلية |
|      |       | 0.289 | 311 | 89.757  | داخل المجموعات |               |
|      |       |       | 313 | 89.759  | المجموع        |               |

يتبين من الجدول (20.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصلابة النفسية كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في الصلابة النفسية ومجالات: (الالتزام، والتحكم، والتحدي) لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

#### 7.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى إلى متغير التخصص.

ومن أجل فحص الفرضية السابعة، وتحديد الفروق تبعاً لمتغير التخصص، استخدم اختبار (ت)

لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (21.4) تبين ذلك:

الجدول (21.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير التخصص

| المجالات | التخصص | 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 |       |      |
| المتوسط الكلي | أدبي | 208 | 4.06 | 0.559 | 0.824 | .411 |
|               | علمي | 106 | 4.01 | 0.487 |       |      |

يتبين من الجدول (21.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصلابة النفسية كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في الصلابة النفسية ومجالات: (الالتزام، والتحكم، والتحدي) لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير التخصص.

#### 8.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى إلى متغير سنوات الخبرة.

ومن أجل فحص الفرضية الثامنة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة. والجدولان (22.4) و(23.4) يبينان ذلك:

جدول (22.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة

| المجالات | المستوى                            | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|----------|------------------------------------|-------|-----------------|-------------------|
| الالتزام | أقل من (5) سنوات                   | 68    | 4.09            | 0.584             |
|          | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات | 49    | 4.14            | 0.507             |

|       |      |     |                                    |                      |
|-------|------|-----|------------------------------------|----------------------|
| 0.666 | 4.01 | 69  | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  | <b>التحكم</b>        |
| 0.498 | 4.17 | 128 | أكثر من 15 سنة                     |                      |
| 0.644 | 4.01 | 68  | أقل من (5) سنوات                   | <b>التحدي</b>        |
| 0.521 | 4.06 | 49  | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات |                      |
| 0.588 | 3.96 | 69  | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  | <b>المتوسط الكلي</b> |
| 0.505 | 4.06 | 128 | أكثر من 15 سنة                     |                      |
| 0.653 | 3.97 | 68  | أقل من (5) سنوات                   | <b>التحدي</b>        |
| 0.645 | 3.94 | 49  | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات |                      |
| 0.663 | 3.86 | 69  | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  | <b>المتوسط الكلي</b> |
| 0.567 | 4.05 | 128 | أكثر من 15 سنة                     |                      |
| 0.588 | 4.03 | 68  | أقل من (5) سنوات                   | <b>المتوسط الكلي</b> |
| 0.488 | 4.05 | 49  | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات |                      |
| 0.601 | 3.94 | 69  | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة  | <b>المتوسط الكلي</b> |
| 0.482 | 4.10 | 128 | أكثر من 15 سنة                     |                      |

يتضح من خلال الجدول (22.4) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن

كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي

(One-Way ANOVA)، والجدول (23.4) يوضح ذلك:

جدول (23.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

| مستوى<br>الدلالة | "ف"<br>المحسوبة | متوسط المربعات | درجات<br>الحرية | مجموع<br>المربعات | مصدر التباين   | المتغيرات            |
|------------------|-----------------|----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------------|
| .266             | 1.326           | 0.414          | 3               | 1.241             | بين المجموعات  | <b>الالتزام</b>      |
|                  |                 | 0.312          | 310             | 96.715            | داخل المجموعات |                      |
|                  |                 |                | 313             | 97.956            | المجموع        |                      |
| .608             | 0.612           | 0.191          | 3               | 0.572             | بين المجموعات  | <b>التحكم</b>        |
|                  |                 | 0.312          | 310             | 96.680            | داخل المجموعات |                      |
|                  |                 |                | 313             | 97.253            | المجموع        |                      |
| .203             | 1.546           | 0.595          | 3               | 1.784             | بين المجموعات  | <b>التحدي</b>        |
|                  |                 | 0.385          | 310             | 119.282           | داخل المجموعات |                      |
|                  |                 |                | 313             | 121.066           | المجموع        |                      |
| .297             | 1.236           | 0.354          | 3               | 1.061             | بين المجموعات  | <b>المتوسط الكلي</b> |
|                  |                 | 0.286          | 310             | 88.698            | داخل المجموعات |                      |

يتبين من الجدول (23.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصلابة النفسية كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي عدم وجود فروق في الصلابة النفسية ومجالات: (الالتزام، والتحكم، والتحدي) لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

#### 9.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا.

للإجابة عن الفرضية التاسعة، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين الدرجة الكلية لمقياسي الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا، والجدول (24.4) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون:

جدول (24.4) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا (ن=314)

| الصلابة النفسية |                     |        |          |                |
|-----------------|---------------------|--------|----------|----------------|
| المتوسط الكلي   | التحدي              | التحكم | الالتزام | الضغوط النفسية |
|                 | معامل ارتباط بيرسون |        |          |                |
| -0.028          | -0.032              | -0.048 | .001     | المعرفي        |
| -0.007          | .000                | -0.034 | .014     | الفسولوجي      |
| .062            | .028                | .061   | .082     | الاجتماعي      |
| -0.018          | -0.034              | -0.032 | .016     | النفسي         |
| .023            | .017                | .004   | .044     | الوظيفي        |
| <b>.008</b>     | -0.004              | -0.010 | .037     | الضغوط النفسية |

يتضح من الجدول (24.4) عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله

والبيرة في ظل جائحة كورونا، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.008). وتجدر الإشارة إلى أن القيمة التي تكون ( $\leq 0.10$ ) تدل على عدم وجود علاقة حسب معيار (دودين، 2018).

## الفصل الخامس

### تفسير النتائج ومناقشتها

1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها

2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

2.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

2.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

4.2.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

5.2.5 تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها

6.2.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها

7.2.5 تفسير نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها

8.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثامنة ومناقشتها

9.2.5 تفسير نتائج الفرضية التاسعة ومناقشتها

3.5 التوصيات والمقترحات

## الفصل الخامس

### تفسير النتائج ومناقشتها

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

#### 1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

##### 1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها

ما مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا؟

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا ككل كان متوسطاً. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى وضع المعلمين بشكل خاص؛ حيث يواجهون العديد من المشكلات التي تؤدي إلى شعورهم بالضغوط، وبخاصة في هذه الأوقات العصيبة التي يمر بها العالم بسبب جائحة كورونا، وانتقال التعليم من الجاهي 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 تحديات وضغوط لدى المعلمين نتيجة تغير الظروف البيئية التعليمية التي فرضت عليهم حيث يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل، منها: العوامل

الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة 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 معوقاً أساسياً أمامهم من طريقة تواصل الكترونية مع طلبتهم وشرح دروس الكترونية وتقييم الكتروني للطلبة، وهذا أدى إلى ظهور الضغوط النفسية التي أثرت عليهم بشكل عام، وبسبب جائحة كورونا بشكل خاص.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة بويلاند (2011) التي أشارت إلى مستوى متوسط من الضغوط النفسية 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 النفسية لدى المعلمين، كما واتفقت مع نتائج دراسة عرنكي (2017) والتي أظهرت أن مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة متوسطاً.

بينما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتيجة دراسة دويكات (2020)، التي بينت مستوى مرتفعاً من الضغوط النفسية لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في شمال الضفة الغربية، كما واختلفت مع دراسة إبراهيم (2019)، التي شارحت إلى أن الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم كانت مرتفعة، واختلفت مع دراسة لويس وقزقازة وكنعان (2019)، التي توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك كانت مرتفعة، واختلفت أيضاً مع نتائج دراسة حسن (2015)، والتي أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية لدى معلمات أطفال اضطراب التوحد بمحلية الخرطوم تتسم بالارتفاع، واختلفت أيضاً نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة سوبرامانيان وفينكونوكومار (2009)، التي أظهرت مستوى مرتفع من



الضغوط النفسیة لدى مختصي تكنولوجيا المعلومات في الهند وقد يعزى ذلك إلى اختلاف مجتمعي العينة، والظروف التعليمية في المؤسسات الخاصة.

#### 2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

ما مستوى الصلابة النفسیة لدى معلمي المرحلة الثانویة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا؟

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة في مستوى الصلابة النفسیة كان مرتفعاً، وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن التحدي الذي يعد مؤشراً لاعتقاد المعلمين أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياتهم هو أمر مثير للاهتمام، وضروري للازدهار أكثر من كونه مثيراً للخوف أو التهديد، بل ولد لديهم متانة لتحويل أزمة جائحة كورونا وما يتبعها من ظروف خاصة بها من نقلة نوعية في طبيعة التعليم الإلكتروني عن بعد إلى نهضة ذاتية 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 كيفية تعزيز مناخ أكثر إيجابية وراحة لتلبية احتياجات الطلبة بما يتناسب مع ظروف التعليم الإلكتروني المصاحب لجائحة كورونا، حيث ارتقى المعلمون إلى مستوى التحدي رغم الظروف التي نمر بها ولأهمية المرحلة الثانویة للطلبة التي تعد فاصلاً لكثير منهم، فقد قدم المعلمون الدعم للطلبة للتكيف مع منهجيات التعلم الجديدة المناسبة لجائحة كورونا.

## 2.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

### 1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسية ومجالات (المعرفي، والاجتماعي، والنفسي) لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق في مجالات (الفسولوجي، الوظيفي) لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس، إذ جاءت الفروق لصالح الذكور.

وتعزى هذه النتيجة إلى الفرق بين الجنسين يبين أن الذكور غالباً ما يكونوا أكثر اتساماً ببعض السلوكات التي تسبب الإحباط والضجر والضييق من جانب المعلمين مما ينعكس سلباً على المعلمين، حيث أن كل فرد بحاجة إلى حاجات ودوافع مختلفة عن الآخر وهذه الحاجات لا تتولد نتيجة للضغوط المرتبطة بالمجال التدريسي فقط، فقد تكون نتيجة لضغوط أخرى متمثلة في أشخاص أو موضوعات في البيئة الخارجية مثل الضغوط الأسرية أو الضغوط المادية التي يتأثر بها المعلمون، وادت الظروف المصاحبة لجائحة كورونا الى زيادة وجود دوافع ضاغطة على المعلمين بسبب تبعاتها الجذرية في النظام التعليمي والتقييمي لشرح وتقديم كافة المواد التعليمية.

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

## 2.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون لا تختلف باختلاف المؤهل العلمي، فالظروف المعيشية والحياتية لدى المعلمين لا تختلف باختلاف المؤهل العلمي، فهم متقاربون وكذلك فإن المؤهل العلمي لجميع المعلمين مناسب، حيث أنهم يحملون درجات علمية متقاربة ويدرسون طلبة من فئة عمرية متقاربة، وإن كافة معلمي المرحلة الثانوية يعملون تحت مسمى إداري موحد، وتنطبق عليهم كافة القوانين والأنظمة فيما يتعلق بممارسة المهنة وإن طبيعة العمل الذي يقوم به كافة معلمي المرحلة الثانوية متشابه، وبذلك فإن الضغوط النفسية التي يتعرضون لها والتي تسببها المهنة بشكل عام والظروف التابعة لجائحة كورونا بشكل خاص متشابهة لهم، بغض النظر عن المؤهل العلمي لديهم فجميعهم احتاجوا للخروج عن الروتين واستخدام الخبرات الموجودة لديهم والانتقال إلى نمط جديد من التعليم بسبب الظروف التابعة لتقييد الدوام كالمعتاد بهدف السيطرة على فيروس كورونا، وهذا يشير إلى أن كافة معلمي المرحلة الثانوية يمارسون نمط حياة متشابه، كونه لهم مجموعه من السمات التي تربط فيما بينهم وكافة هذه السمات تكون موحدة لهم وتعمل على توحيد اتجاهاتهم نحو موضوع معين، بالتالي تبين أنه لا يوجد فروق بينهم من حيث الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة دويكات (2020) التي أظهرت عدم وجود فروق في الضغوط النفسية في المؤهل العلمي لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة شمال الضفة الغربية،

وانتقلت مع نتائج دراسة إبراهيم (2019) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ومتغير المؤهل الأساسي، واختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة حسن (2015) والتي أشارت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المؤهل الأكاديمي وذلك لصالح المستوى الأكاديمي الجامعي.

### 3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير التخصص.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير التخصص.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون لا تختلف باختلاف التخصص، فإن التخصص لا يؤثر على حياة المعلمين ليشكل فارقاً بالضغوط النفسية، فهناك تقارب في التعامل في الأساليب والطرق التعليمية التي يستخدمها المعلمون، فهم يمارسون نفس السلوكيات نتيجة لخصوصية أوضاعهم في المرحلة العلمية لطلبة الثانوية، وكذلك فإن لمعلمين المدارس الثانوية إدارة موحدة وإشراف تربوي موحد، وكافة الظروف التي يعيشونها متشابهة بشكل عام، وأيضاً تشابهت لدرجة كبيره جدا في ظل جائحة كورونا، حيث كان نمط العمل مع الطلبة والاعتماد الالكتروني التعليمي للجميع بنفس النمط، كما وإن طبيعة الحياة التي يعيشونها معلمي المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم متقاربة فهذا السبب تبين أنه لا يوجد فروق في الضغوط النفسية لديهم وأن متغير التخصص لا يؤثر على طبيعة الضغوط سواء كان تخصص المعلمين علمي أو أدبي أو مهني.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة دويكات (2020) التي أظهرت عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة في شمال الضفة الغربية، ولم تظهر أي من نتائج الدراسات السابقة اختلافاً جوهرياً مع نتائج الدراسة الحالية. واختلفت مع نتائج دراسة إبراهيم (2019) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب متغير التخصص. ودراسة عرنكي (2017) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير التخصص لصالح الكليات العلمية.

#### 4.2.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

أظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة، وجاءت الفروق في المجالات جميعها لصالح الفئة (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 النفسية أعلى من المعلمين من ذوي الفئة المتوسطة بشكل أفضل من أولئك الذين لديهم خبرة أطول، وتخرجوا في فترات سابقة، وينتمون إلى مرحلة عمرية تستخدم التقنيات 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 كفيّلة بأن يكون المعلم على قدر عالي من الكفاءة في العمل، وبالتالي يقل تعرضه للضغوط النفسيّة وخاصّة في ما يتعلق بالمهنة، حيث كانت بمثابة دافع له لتوظيف أقصى ما يملك من خبرات لاستخدامها في النظام التعليمي الجديد الذي فرضته ظروف جائحة كورونا، وبالرغم من حداثة النمط التعليمي المتبع الا ان ثقة المعلم بامتلاكه خبرات كافية مكنته من عدم الاستسلام وبذل مزيد من المجهود لمحاولة توظيف هذه الخبرات، 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 توصلت 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 اختلافاً جوهرياً مع نتائج الدراسة الحاليّة.

#### 5.2.5 تفسير نتائج الفرضيّة الخامسة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصّلاية النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر الجنس. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في الصّلاية النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر الجنس، ما عدا وجود فروق في مجالات التحكم

والتحدي لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس، إذ جاءت الفروق لصالح الذكور.

وتعزى هذه النتيجة إلى شعور المعلمين الذكور بأنه يمكنهم من أن يتحكموا فيما يلقوه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث لهم، والقدرة على اتخاذ القرار وأنهم ليسوا عاجزين أو فاقدين للعون، ويمكن أن يؤثروا في الكثير من الأحداث، كما أنهم يعتقدون بأن التغيير في الأحداث شيء عادي وهو أمر مثير وضروري، بينما تبتعد المعلمات عن الأحداث التي تولد ضغوطاً ويعملن على تجنب هذه المواقف، وفيما يتعلّق بالنتيجة ككل تفسّر الباحثة عدم وجود فروق في الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية، حيث إن طبيعة النوع الاجتماعي لا تؤثر في زيادة أو نقص الصلابة النفسية لكافة الأفراد، وبغض النظر عن النوع الاجتماعي لديهم يسعون بأن يتحلّون بدرجة عالية من الصلابة النفسية وكون معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية لديهم اطلاع كامل على الأمور الحياتية، وأنهم مؤهلين من الناحية المهنية فإنهم يتحلّون بصلابة نفسية عالية وكذلك يسعون إلى استمرار تحليهم بهذا النوع من الصلابة وبغض النظر عن النوع الاجتماعي لديهم، إضافة إلى أن ما حدث من عوامل ضاغطة نتيجة الاستراتيجيات الواجب اتباعها من قبل جميع المعلمين بسبب جائحة كورونا وما يتبعها من تغيرات كانت على كلا الجنسين من المعلمين على حد سواء.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة دوجاهية وخالديان واريّا (2014) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية ومعلماتها في مدينة جورفیه الإيرانية حسب متغير الجنس.

بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الزيد (2018)، التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى الاختصاصيين النفسيين في كل من مدارس التعليم العام والتعليم النوعي بدولة الكويت ومستوى الصلابة النفسية، وكذلك اختلفت مع نتائج

دراسة الطاهر (2016) التي أظهرت أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الولاء التنظيمي تُعزى لصالح الذكور لدى العاملين بوزارة الصحة في ولاية جنوب دارفور.

#### 6.2.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن معلمي المرحلة الثانوية لديهم مستويات متقاربة من الصلابة النفسية، وأن المعلمون يعملون في بيئات عمل وظروف متشابهة بسبب ظروف جائحة كورونا، ويتعرضون لنفس الحوافز والإحباطات الناتجة لطبيعة التعليم الإلكتروني الذي فرضته ظروف الجائحة كما يتلقون ذات التأهيل الأكاديمي، ويتلقون ذات الأساليب الإشرافية، ويتبعون لذات النظام الإداري ونفس التعليمات خاصة التعليمات الجديدة الواجب اتباعها للتعليم الإلكتروني كونها وليدة العصر ولم يكن هناك خبرات بها سابقة ولم تحدث منذ زمن طويل لتتكون الخبرة بها، إلى جانب التشارك في ذات العوامل البيئية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية التي جعلت من تأثير هذا المتغير محدوداً، كما وأن كافة المعلمون وبغض النظر يسعون إلى أن تكون لديهم صلابة نفسية عالية كون الصلابة النفسية تمنح المعلمين قوة في ممارسة كافة الأعمال في كافة البيئات وهو ما يحتاجون إليه في مهنتهم بشكل عام وفي مهنتهم في ظل ظروف جائحة كورونا بشكل خاص، وبغض النظر عن المؤهل العلمي لديهم، ومن الملاحظ أن المؤهل العلمي لا يؤثر في زيادة أو نقص الصلابة النفسية لدى



المعلمين وأن كافة المعلمين من حملة المؤهلات العلميّة المختلفة لديهم معرفة وممارسة ملموسة بأهميّة الصّلاية النفسيّة، وأنها مهمة في حياة كافة الأفراد، وخاصّة المعلمين، كونها تعمل على التخفيف من الصراعات لدى المعلمين وكذلك تعطي المعلمين قوة بممارسة المعلمين كآفه الأعمال دون مواجهة أي مشاكل وهذا ما يؤكّد أن طبيعة المؤهل العلمي لا تؤثر بزيادة أو نقص الصّلاية لدى المعلمين. اختلفت نتائج الدراسة الحاليّة مع نتائج دراسة الزيد (2018)، التي أظهرت فروق دالّة في متغيّر الصّلاية النفسيّة تبعاً للمؤهل التعليمي لدى الاختصاصيين النفسيين في كل من مدارس التعليم العام والتعليم النوعي بدولة الكويت ومستوى الصّلاية النفسيّة.

#### 7.2.5 تفسير نتائج الفرضيّة السابعة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصّلاية النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر التخصص.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الصّلاية النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانويّة في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغيّر التخصص.

وتعزى هذه النتيجة لكون العمل الأكاديمي في المدارس الثانويّة يكاد يكون شبه موحد في جميع المدارس بغض النظر عن نوع التخصص الأكاديمي للمعلم، وأغلب المعلمين يتعرّضون إلى مواقف يوميّة في التعليم الإلكتروني الذي كان كنتيجة لجائحة كورونا تكاد تكون متشابهة، وأن المعلمين باختلاف تخصصاتهم لديهم اهتمام كبير في العمليّة التعليميّة وتطوير قدراتهم لتناسب مع النظام التعليمي الجديد الذي رضته ظروف جائحة كورونا من انتقال من التعليم الوجاهي الى التعلم عن بعد والتعليم الإلكتروني، ويشعرون أن استمرارهم في هذه المهنة يرجع إلى فاعليّتهم ومدى إثبات ذاتهم في

مواكبة هذه التطورات وزيادة الخبرات، وتعزو الباحثة 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 علمية أو أدبية أو مهنية يسعون فيها لإثبات ذاتهم وأنهم هم الأفضل في تحقيق كافة المهام والمتطلبات الموكلين بها، ومن أجل ذلك فإن الصلابة النفسية توفر لهم استمرارية في ممارسة أعمالهم وبالتالي تحقيق الأهداف الموكلة لديهم وبغض النظر عن تخصصاتهم، حيث أن التخصص لا يؤثر في طبيعة الصلابة النفسية لدى المعلمين.

وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي أمكن للباحثة الاطلاع عليها ومراجعتها، يلاحظ عدم وجود دراسة واحدة في حدود علم الباحثة تناولت متغير الدراسة (التخصص)، مما يضفي أهمية خاصة للدراسة الحالية.

#### 8.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثامنة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وتعزى هذه النتيجة إلى تقارب مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية على اختلاف سنوات الخبرة الوظيفية، ويبدو أن الصلابة النفسية لا تتأثر بمدى الخبرة التي يمر بها الفرد

وقد يرجع ذلك لكون الصّلابة النفسيّة سمة من سمات الشخصية التي تنمو خلال تنشئة الفرد في مراحل نموه المختلفة حتى تنشأ فرداً قادراً على مواجهة وتحدي الصعوبات والمشاكل، كما أن الظروف التي تتبع للجائحة كانت ظروف مشابهة للجميع، وخبرات المعلمين فيها متساوية تقريباً كونها وليدة عصر جائحة كورونا، كما أن جوانب الصّلابة النفسيّة تكون في حالة نمو مستمرّة مع التقدم في العمر فالفرد يتعلّم مع مضي الوقت كيفية التعامل مع أحداث الحياة والمعلّمون يدركون جميعاً خصوصيّة هذه المهنة ومتطلباتها، لذا فإن الجانب النفسي للمعلم وصفاته الشخصية 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 .

#### 9.2.5 تفسير نتائج الفرضيّة التاسعة ومناقشتها

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية 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.

أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية 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 (0.008).

وتعزى هذه النتيجة إلى أن الصّلابة النفسيّة للمعلمين التي تظهر في القدرة العالية في المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية والتي تعكس مدى اعتقاده وقدراته على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية 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 أقلّ تهديداً وهو ما

تم اتباعه من قبل المعلمين لمواجهة ظروف جائحة كورونا التي قيدت الحركة بما فيها دوام المدارس، وعدم التحاق المعلمين والطلبة بصفوفهم الدراسية ليتحول التعليم من تعليم وجاهي الى تعليم الكتروني، وقد حاول المعلمون جاهدون تعويض الطلبة بالتعليم الالكتروني ليكون أقرب قدر الامكان للتعليم الوجاهي، اضافة الى محاولة تقليل الفجوة في الاساليب التقويمية وقضاء ساعات طيلة امام الشاشات وعدم التنوع في الاساليب التدريسية التي تحددها طبيعة التعلم الالكتروني عن بعد بسبب ظروف جائحة كورونا، بينما نجد أن الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمو المرحلة الثانوية نتيجة وجود مثيرات ضاغطة في بيئة العمل ونظراً لحساسية الفئة العمرية التي يعلمونها وهي مرحلة المراهقة والتي تحدث قلقاً أو ضغطاً مزمناً على المعلم عند محاولته لتحقيق متطلبات عمله، وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه، فنجد هنا أنه لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية فيختلف المعلمون في تعرضهم للضغوط أو وجود الصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات عديدة أخرى.

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

### 3.5 التوصيات والمقترحات

#### أولاً- التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، فإن الباحثة توصي 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 متخصصة تهتم بالإعداد النفسي لمعلمي المرحلة الثانوية من خلال فترة التأهيل والتدريب قبل الدخول إلى العمل.
3. ضرورة الاهتمام بتوفير الإمكانيات 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، وتقليل المهام الإدارية المناطة بهم.
5. إجراء دراسات للمقارنة بين الأشخاص الذين أصيبوا بكورونا والأشخاص الذين لم يصابوا.

#### ثانياً- المقترحات:

استناداً إلى إجراءات الدراسة ونتائجها وخبرة الباحثة، يمكن اقتراح الآتي:

1. إجراء مزيد من الأبحاث والدراسات على عينات أخرى من المهن لمعرفة مستوى العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية.
2. إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية التي تهتم بدراسة متغيرات أخرى تؤثر على مستوى الضغوط النفسية.
3. إجراء المزيد من الدورات التدريبية للمعلمين حول كيفية استخدام أحدث الوسائل والطرق في العملية التعليمية.

## المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

### أولاً-المراجع باللغة العربية:

إبراهيم، صالح. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى معلمين المرحلة الثانوية،

(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). الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى

الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر،

غزة، فلسطين.

أبو عون، ضياء. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة

من الصحفيين بعد حرب غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

أبو مصطفى، شادي. (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالانفعال والقدرة على اتخاذ

القرار لدى ممرض الطوارئ في المستشفيات الحكومية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة

الإسلامية، غزة، فلسطين.

الأسدي، سعيد وإبراهيم، مروان. (2003). الإرشاد التربوي مفهومه، خصائصه، ماهيته. عمان:

الدار الدولية للنشر والتوزيع.

الأمم المتحدة. (2020). موجز سياساتي: التعليم أثناء جائحة كوفيد-19 وما بعدها، آب/ أغسطس.

بشمانى، شكيب (2014). دراسة تحليلية مقارنة للصيغ المستخدمة في حساب حجم العينة العشوائية.

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلميّة، 36(5): 85-100.

البيرقدار، تهديد. (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصّلاية النفسيّة لدى طلبة كليّة التربية، مجلة

أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق، 11(1): 56-28.

تنيرة، كمال. (2010). أنماط السلوك السلبي الشائعة لدى طلبة المرحلة الثانويّة وعلاجها في ضوء

معايير التربية الإسلاميّة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، غزة، فلسطين.

حسن، معزة. (2015). الضغوط النفسيّة لدى المعلمات بمراكز التوحد بمحلّيّة الخرطوم وعلاقتها

ببعض المتغيرات، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة السودان العلوم والتكنولوجيا، السودان.

حمادة، لولوة وعبد اللطيف، حسن. (2002). الصّلاية النفسيّة والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة،

مجلة دراسات نفسيّة، 2(12): 272-229.

خنفر، فتحية. (2014). الصّلاية النفسيّة وعلاقتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي، (رسالة

ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانيّة 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): 207-172.

راضي، زينب. (2008). الصّلاية النفسيّة لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض

المتغيرات، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلاميّة، غزة، فلسطين.

رزق الله، رفيده وفرح، علي. (2016). فعاليّة برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسيّة لدى

أمهات المصابين بالسرطان، مجلة العلوم التربويّة، 17(4): 128-119.

الرشيدي، هارون. (1999). الضغوط النفسية طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الزواهره، محمد. (2015). العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية، 3(10):47-80.

الزيد، لؤي. (2018). الاحتراق النفسي لدى الاختصاصيين بمدارس التعليم العام والنوعي بدولة الكويت وعلاقته بالصلابة النفسية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الكويت، الكويت.  
الزيود، نادر. (2006). استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة قطر، الدوحة.

السائح، مسعودة. (2019). الصلابة النفسية لدى العاملات بمدارس المعاقين سمعياً بالأغواط، مجلة التمكين الاجتماعي، 1(4):236-258.

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

السيد، محمد. (2012). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

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



- الشهري، عبد الله. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الدمام، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الملك فيصل، الدمام، المملكة العربية السعودية.
- الطاهر، الطاهر. (2016). الصلابة النفسية، مجلة كلية دلتا للعلوم والتكنولوجيا، 4(4): 111-146.
- طنجور، إسماعيل وقيلوبي، خالد. (2014). الخصائص السيكومترية لاختبار ترير الألماني للضغوط النفسية المزمدة، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، 31 (61): 79-116.
- عامر، عبد الناصر. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس الخوف في جائحة كورونا (COVID-19) في المجتمع العربي، المجلة العربية للدراسات الأمنية، 2(36): 178-180.
- عبيد، ماجدة. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عرنكي، رغد. (2017). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، 37(3): 91-109.
- علي، محمود. (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 3(1): 151-165.
- علي، نهلة. (2020). دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد covid-19 والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30(108): 385-434.
- عميري، خديجة. (2018). الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر.
- عواد، عبد. (2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي لدى طلبة الإعدادية، مجلة دراسات تربوية، 13(49): 129-148.

عودة، محمد. (2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية 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.

عوض، روان. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة دمشق، دمشق: سوريا.

عيسى، عصام. (2014). الصلابة النفسية 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 بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي. مجلة العلوم الإنسانية، 30(3): 207-219.

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

مريم، عيسات وبديعة، آيت. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 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.

عبد العزيز، مفتاح. (2010). مقدمة في علم نفس الصحة، الأردن: دار وائل للنشر.

المناحي، عبد الله. (2015). فاعليّة برنامج إرشادي لتنمية الصّلابة النفسيّة لدى المكتتبيين في ضوء نظريّة العلاج المعرفي السلوكي. مجلة رسالة التربية وعلم النفس، السعودية، 186 (48): 151-175.

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

نوار، شهرزاد وزكريا، نرجس. (2016). الصّلابة النفسيّة وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري دراسة ميدانيّة بمدينة ورقلة، مجلة العلوم النفسيّة والتربويّة، 2(2): 85 - 108.

نواورية، آمال وشابي، حليلة. (2018). الصّلابة النفسيّة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيّمات، (مذكرة مقترحة لنيل شهادة الماستر)، جامعة (8) ماي 1945، قالمّة: الجزائر.

الويس، نزار وقزاقزة سليمان وكنعان، عيد. (2019). الضغوط النفسيّة وعلاقتها بالأداء المهاري لفاعلية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضيّة، مجلة اتحاد الجامعات العربيّة، جامعة اليرموك، 39 (3): 21-38.

## 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, 425
- Boyland, L. G. (2011). Job stress and coping strategies of elementary principals: A statewide study. **Current Issues in Education**, 14(3),205-246.
- Funk, S. C. (1992). Hardiness: a review of theory and research. **Health psychology**, 11(5), 335.
- Garcia, E. (2011). A tutorial on correlation coefficients. **Retrieved** June, 6, 2014.
- Goleman, D., Kobaza, P., & Heller, D. (1986). **The pleasures of psychology**. A Mentor Book.
- 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.
- Johan, M; Bouzari, Z; Shenan, M; & Barat, S. (2011). Depression and Health Related Quality of Life in Breast Cancer Patients. **Academic Journal of Cancer Research**. 4(2). 43-46.
- Jonson, J; Sarason, I; & Siegal, J. (1978). Assessing the Impact of Life Changes: Development of the Life Experiences Survey. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 5(46): 932-946.
- Kipnis, D. (1997). Ghosts, taxonomies, and social psychology. **American Psychologist**, 52(3), 205.
- 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.
- Lazarus, R. S. (1961). Psychological stress and coping in aging. **American psychologist**, 38(3), 245.
- Ornelas, S. & Kleiner, B. (2005). **New developments in managing job related stress**. Guide, Emerald (ED), Stress Management. Bradford, GBR: Emerlad Group Publishing Ltd.

Rezaei Dogaheh, E., Khaledian, M., & MohammadiArya, A. R. (2014). The relationship of psychological hardiness with emotional intelligence and workaholism. **Practice in Clinical Psychology**, 1(4), 211-217.

Selye, 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.

المواقع الإلكترونية:

استرجع بتاريخ 2021/4/3 <https://2u.pw/zZYtr>

## الملاحق

أ. أدوات الدراسة قبل التحكيم

ب. قائمة المحكمين

ت. أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)

ث. أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية

ج. كتاب تسهيل مهمة

الملحق (أ): أدوات الدراسة قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

حضرة الأستاذ الدكتور .....المحترم/ة.

تحية طيبة وبعد،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالصّلاية النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا". ومن أجل ذلك، سيطور مقياسان للدراسة، الأول: مقياس الضغوط النفسية، والثاني: مقياس الصّلاية النفسية، ويطلب من الشخص الذي تنطبق عليه هذه المقاييس أن يضع علامة (x) داخل المربع الذي يناسبه، بحيث يبين مدى موافقته على العبارة التي تصفه كما يرى.

ولما كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام بهذا الموضوع، فأني أتوجه إليكم بإبداء آرائكم من خلال قراءة كل فقرة من فقرات المقاييس المرفقة، وبيان ما إذا كانت الفقرة مناسبة أم غير مناسبة للقياس، وإذا كانت ملائمة أم غير ملائمة من حيث انتمائها للمجال الذي وضعت فيه، وإن كانت سليمة لغوياً أم غير سليمة، وإبداء اقتراحاتكم فيما إذا كانت الفقرة بحاجة إلى تعديل أم لا، وإن كان هناك فقرات يمكن إضافتها.

شاكراً ومقدراً لكم حسن تعاونكم،

الباحثة/ لطفية غريب

بإشراف/ أ.د. معزوز جابر علاونة

بيانات المحكم

| اسم المحكم | الجامعة | الرتبة | التخصّص |
|------------|---------|--------|---------|
|            |         |        |         |

## أولاً- مقياس الضغوط النفسية:

تعرف الضغوط النفسية بأنها حالة من الشعور بالضييق وعدم الارتياح نتيجة لعدة عوامل قد تكون نفسية واجتماعية وبيولوجية وقد تكون ناتجة عن بيئة العمل (طنجور وقيلوبي 2014). وتعرف إجرائياً على أنها: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على الأداة التي سوف يستخدمها الباحث، والمتمثلة في مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين.

وقد استندت الباحثة في تطوير مقياس الضغوط النفسية إلى دراسة (سليمان، 2015)، وقد شمل المقياس في صورته الأولى (62) فقرة، ركزت على الضغوط النفسية لدى المعلمين، علماً أن الإجابة على فقرات المقياس ستكون وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي على النحو التالي:

|            |       |       |           |                |
|------------|-------|-------|-----------|----------------|
| أوافق بشدة | أوافق | محايد | غير موافق | غير موافق بشدة |
| 5          | 4     | 3     | 2         | 1              |

| الرقم                              | الفقرات   | اتجاه الفقرة | ملائمة الفقرة |            | مناسبة الفقرة للبعد |            | صيغة الفقرة |            | التعديل المقترح |
|------------------------------------|---|--------------|---------------|------------|---------------------|------------|-------------|------------|-----------------|
|                                    |   |              | ملائمة        | غير ملائمة | مناسبة              | غير مناسبة | مناسبة      | غير مناسبة |                 |
| <b>البعد الأول/ الجانب المعرفي</b> |   |              |               |            |                     |            |             |            |                 |
| 1                                  | أعاني من نقص الانتباه نتيجة جائحة كورونا                                    |              |               |            |                     |            |             |            |                 |
| 2                                  | أعاني من قلة التركيز خلال فترة جائحة كورونا                                 |              |               |            |                     |            |             |            |                 |
| 3                                  | أشعر بزيادة في معدل أخطائي  |              |               |            |                     |            |             |            |                 |
| 4                                  | أخذ قرارات خاطئة نتيجة جائحة كورونا   |              |               |            |                     |            |             |            |                 |
| 5                                  | أعاني من اضطرابات في التفكير ناجمة من جائحة كورونا                          |              |               |            |                     |            |             |            |                 |
| 6                                  | أشعر بفقدان القدرة على التقييم الصحيح للظروف الراهنة المتعلقة بجائحة كورونا |              |               |            |                     |            |             |            |                 |



| الرقم                                  | الفقرات  | اتجاه<br>الفقرة | ملائمة الفقرة |               | مناسبة الفقرة<br>للبعد |               | صياغة الفقرة |               | التعديل<br>المقترح |
|--|--|-----------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
|  |  |                 | ملائمة        | غير<br>ملائمة | مناسبة                 | غير<br>مناسبة | مناسبة       | غير<br>مناسبة |                    |
| 7                                      | أعاني من عدم القدرة على التفريق بين الحقيقة والخيال بسبب التفكير بمرض كورونا |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| <b>البعد الثاني/ الجانب الفسيولوجي</b> |  |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 8                                      | أشعر بالآم وتقلصات بالمعدة عندما أفكر في أعراض مرض كورونا                    |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 9                                      | ينتابني شعور سريع بالإجهاد لمجرد سماع الأخبار المتعلقة بجائحة كورونا         |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 10                                     | ينتابني صداع شديد خلال فترة جائحة كورونا                                     |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 11                                     | أعاني فقدان الوزن عما كنت عليه قبل جائحة كورونا                              |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 12                                     | أعاني من ارتفاع في ضغط الدم من مجرد التفكير بمرض كورونا                      |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 13                                     | ضربات قلبي غير منتظمة خوفاً من المرض   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 14                                     | أعاني رعشة في اليدين نتيجة تخيلي بأنني سأصاب بمرض كورونا                     |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 15                                     | أشعر بألم في الصدر عندما أنفعل أثناء التعليم عن بعد                          |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 16                                     | ضيق التنفس يلازماني أثناء الحصص الوجيهة خوفاً من إصابتي بمرض كورونا          |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 17                                     | أعاني من فرط الشهية نتيجة التفكير بمرض كورونا                                |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 18                                     | أعاني حالة شديدة من الإمساك خلال فترة جائحة كورونا                           |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |

| الرقم                                 | الفقرات   | اتجاه<br>الفقرة | ملائمة الفقرة |               | مناسبة الفقرة<br>للبعد |               | صياغة الفقرة |               | التعديل<br>المقترح |
|---------------------------------------|---|-----------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
|                                       |   |                 | ملائمة        | غير<br>ملائمة | مناسبة                 | غير<br>مناسبة | مناسبة       | غير<br>مناسبة |                    |
| 19                                    | أعاني من آلام المفاصل عند تفكير بطبيعة مرض كورونا                               |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 20                                    | أشعر برغبة شديدة في التبول مرات عديدة في اليوم من الضغط                         |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 21                                    | أعاني من عسر الهضم نتيجة التفكير بأعراض مرض كورونا                              |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| <b>البعد الثالث/ الجانب الاجتماعي</b> |   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 22                                    | علاقتي بزملاء العمل خارج العمل محدودة نتيجة جائحة كورونا                        |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 23                                    | أعاني من خلافات زوجية بسبب ضغط العمل الناجم عن جائحة كورونا                     |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 24                                    | من الصعب عليّ مشاركة الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية بسبب جائحة كورونا          |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 25                                    | أشعر أن علاقتي محدودة بالأصدقاء بسبب التباعد الاجتماعي الذي نتج عن جائحة كورونا |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 26                                    | ينتابني شعور بالعزوف والانسحاب خوفًا من مرض كورونا                              |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 27                                    | زيارتي لأصدقائي قليلة بسبب ضغط العمل الناتج عن جائحة كورونا                     |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 28                                    | أعمل ساعات طويلة من اليوم عن بعد مما يجعلني أهمل علاقتي بالناس                  |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |

| الرقم                              | الفقرات   | اتجاه<br>الفقرة | ملائمة الفقرة |               | مناسبة الفقرة<br>للبعد |               | صياغة الفقرة |               | التعديل<br>المقترح |
|------------------------------------|---|-----------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
|                                    |   |                 | ملائمة        | غير<br>ملائمة | مناسبة                 | غير<br>مناسبة | مناسبة       | غير<br>مناسبة |                    |
| 29                                 | أشعر بسوء التوافق الاجتماعي بسبب ضغط العمل الناتج عن جائحة كورونا                           |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 30                                 | من الصعب عليّ الاهتمام بما يجري من حولي من أحداث نتيجة تعدد المهام التي سببتها جائحة كورونا |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 31                                 | أصبحت الحياة بالنسبة لي هي عمل طوال الوقت بسبب الجائحة                                      |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 32                                 | علاقتي بأفراد أسرتي أصبحت محدودة لانشغالي بمهام بالعمل نتيجة جائحة كورونا                   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 33                                 | خروجي للتنزه مع أولادي أصبح أمرًا صعب المنال خلال جائحة كورونا                              |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| <b>البعد الرابع/ الجانب النفسي</b> |   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 34                                 | أشعر بالإحباط وعدم السعادة لما تسببه جائحة كورونا   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 35                                 | ينتابني شعور بالأرق من التفكير بالأحداث المتعلقة بجائحة كورونا                              |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 36                                 | أشعر أن مزاجي متقلب لما تحدثه جائحة كورونا  |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 37                                 | شهيتي للطعام ليست جيدة نتيجة خوفي من المرض  |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 38                                 | أحب أن أكون بمفردي في ظل جائحة كورونا   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 39                                 | الأيام تشبه بعضها بعضًا خلال فترة جائحة كورونا  |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 40                                 | أشعر بالتذبذب بالتفكير في الأحداث المتعلقة بجائحة كورونا                                    |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |

| الرقم                               | الفقرات  | اتجاه<br>الفقرة | ملائمة الفقرة |               | مناسبة الفقرة<br>للبعد |               | صياغة الفقرة |               | التعديل<br>المقترح |
|-------------------------------------|--|-----------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
|                                     |  |                 | ملائمة        | غير<br>ملائمة | مناسبة                 | غير<br>مناسبة | مناسبة       | غير<br>مناسبة |                    |
| 41                                  | يدور حوار بيني وبين نفسي عمّا<br>أمر به من أحداث ومواقف خلال<br>جائحة كورونا     |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 42                                  | أشعر أنني آلة مهمتها العمل   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 43                                  | أصبحت حياتي روتيناً يومياً لا<br>يتغير بسبب جائحة كورونا                         |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 44                                  | فقدت الشعور بمتعة الحياة<br>لانغماسي المتواصل في مهام<br>عملي في ظل جائحة كورونا |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 45                                  | أغضب لأنفه الأسباب نتيجة<br>التفكير بجائحة كورونا                                |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 46                                  | أصبحت قليل الاهتمام بمتاع<br>الحياة من حولي بسبب جائحة<br>كورونا                 |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 47                                  | ينتابني شعور بعدم الثقة بالنفس<br>نتيجة الخوف من الإصابة<br>بالمرض               |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 48                                  | أشعر بعدم وجود هدف أو أي<br>معنى لحياتي خلال جائحة كورونا                        |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 49                                  | تشعرني جائحة كورونا بالقلق على<br>أمر لا تستدعي القلق عليها                      |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| <b>البعد الخامس/ الجانب الوظيفي</b> |  |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 50                                  | أعاني من بعض المشكلات مع<br>زملاء العمل سببها جائحة كورونا                       |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 51                                  | علاقتي بطلابي فاترة بسبب قلة<br>اللقاءات الوجيهة التي سببها<br>جائحة كورونا      |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 52                                  | أجد صعوبة في التعامل مع زملاء<br>العمل نتيجة جائحة كورونا                        |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |

| الرقم | الفقرات  | اتجاه<br>الفقرة | ملائمة الفقرة |               | مناسبة الفقرة<br>للبعد |               | صياغة الفقرة |               | التعديل<br>المقترح |
|-------|--|-----------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
|       |  |                 | ملائمة        | غير<br>ملائمة | مناسبة                 | غير<br>مناسبة | مناسبة       | غير<br>مناسبة |                    |
| 53    | أشعر بعدم الثقة غير المبررة<br>بالآخرين بسبب جائحة كورونا                          |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 54    | أعاني نوبات من الغضب أثناء<br>العمل نتيجة ضغوطات جائحة<br>كورونا                   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 55    | أشعر بانخفاض الدافعية للمشاركة<br>في الأنشطة المدرسية بسبب<br>الدراسة عن بعد       |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 56    | علاقتي مع رؤسائي يسودها التوتر<br>بسبب ضغوطات جائحة كورونا                         |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 57    | أشعر بتعاسة من العمل بمهنتي<br>الحالية نتيجة خوفي من مرض<br>كورونا                 |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 58    | أشعر أن أدائي لعملي يتعارض مع<br>المستوى الذي كنت أتمناه بسبب<br>جائحة كورونا      |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 59    | ضغوط العمل أثناء جائحة كورونا<br>تفوق قدرتي على الإنجاز                            |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 60    | أشعر أنني أقل مكانة في عملي<br>بسبب جائحة كورونا                                   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 61    | أشعر أن قدرتي وإمكاناتي أكبر<br>مما أكلف به من أعمال أو مهام<br>اثناء جائحة كورونا |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 62    | أحاول تغيير عملي الحالي نتيجة<br>جائحة كورونا                                      |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |

### ثانياً: مقياس الصلابة النفسيّة

تعرف الصلابة النفسيّة أنها مصدر من مصادر الشخصيّة الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسيّة والجسمية، بما يجعل الفرد يتقبل التغيرات والمصاعب

التي قد يتعرض لها من خلال ما لديه كم قدرات على الالتزام والتحدي والتحكم (أبو حسين، 2012).  
وتعرف إجرائياً على أنها: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على الأداة التي سوف تستخدمها  
الباحثة، والمتمثلة في مقياس الصلابة النفسية لدى المعلمين.

وقد استندت الباحثة في تطوير مقياس الصلابة النفسية إلى دراسة (عيسى، 2014)، وقد شمل  
المقياس في صورته الأولية (38) فقرة، ركزت على الصلابة النفسية لدى المعلمين، علماً أن الإجابة  
على فقرات المقياس ستكون وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي على النحو التالي:

|            |       |       |           |                |
|------------|-------|-------|-----------|----------------|
| أوافق بشدة | أوافق | محايد | غير موافق | غير موافق بشدة |
| 5          | 4     | 3     | 2         | 1              |

| الرقم | الفقرات   | اتجاه<br>الفقرة | ملائمة الفقرة |               | مناسبة الفقرة<br>للبعد |               | صياغة الفقرة |               | التعديل<br>المقترح |
|-------|---|-----------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
|       |   |                 | ملائمة        | غير<br>ملائمة | مناسبة                 | غير<br>مناسبة | مناسبة       | غير<br>مناسبة |                    |
| 1     | قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد<br>لبعض المبادئ والقيم المتعلقة بالحد<br>من جائحة كورونا           |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 2     | أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش<br>من أجله   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 3     | لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها<br>وأحافظ عليها خلال جائحة كورونا                                  |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 4     | يوجد لدي من الأهداف ما يدعو<br>للتمسك بها أو الدفاع عنها خلال<br>جائحة كورونا                     |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 5     | أشارك في النشاطات الاجتماعية<br>والتقافية التي تخدم المجتمع الذي<br>أعيش فيه للحد من جائحة كورونا |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 6     | أساعد الآخرين في حل مشكلاتهم<br>الأكاديمية في ظل الجائحة  |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 7     | أعتقد أن "البعد عن الناس خلال<br>جائحة كورونا غنيمة"  |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |

| الرقم | الفقرات   | اتجاه<br>الفقرة | ملائمة الفقرة |               | مناسبة الفقرة<br>للبعد |               | صياغة الفقرة |               | التعديل<br>المقترح |
|-------|---|-----------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
|       |   |                 | ملائمة        | غير<br>ملائمة | مناسبة                 | غير<br>مناسبة | مناسبة       | غير<br>مناسبة |                    |
| 8     | اهتمامي بنفسي لتجنب الاصابة<br>بمرض كورونا يبعثني عن التفكير في<br>أي شيء آخر                 |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 9     | أبادر بخدمة أسرتي أو مجتمعي للحد<br>من جائحة كورونا   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 10    | أهتم بما يجري من حولي من قضايا<br>وأحداث تتعلق بمرض كورونا                                    |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 11    | أشعر بالمسؤولية أثناء جائحة كورونا<br>تجاه الآخرين (الطلبة والزملاء، ...)<br>وأبادر بمساعدتهم |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 12    | أهتم بقضايا الوطن المتعلقة جائحة<br>كورونا وأشارك فيها ما أمكن                                |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 13    | أتمسك بقيمي ومبادئ مهمما تغيرت<br>الظروف  |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 14    | اثناء جائحة كورونا أتخذ قراراتي<br>بنفسي ولا أتملى علي من مصدر<br>خارجي                       |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 15    | أعتقد أن الفشل في مواجهة جائحة<br>كورونا يعود إلى أسباب تكمن في<br>الشخص نفسه                 |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 16    | أعتقد أن كل ما يحدث لي خلال فترة<br>جائحة كورونا هو نتيجة تخطيطي                              |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 17    | التعاون مع زملائي لإنجاح التخطيط<br>في العمل في ظل جائحة كورونا                               |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 18    | أعتقد أن تأثيري على الأحداث التي<br>تقع لي خلال فترة جائحة كورونا<br>ضعيف                     |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 19    | أعتقد أن حياة الأفراد خلال فترة<br>جائحة كورونا تتأثر بقوة خارجية لا<br>سيطرة لهم عليها       |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |

| الرقم | الفقرات   | اتجاه<br>الفقرة | ملائمة الفقرة |               | مناسبة الفقرة<br>للبعد |               | صياغة الفقرة |               | التعديل<br>المقترح |
|-------|---|-----------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
|       |   |                 | ملائمة        | غير<br>ملائمة | مناسبة                 | غير<br>مناسبة | مناسبة       | غير<br>مناسبة |                    |
| 20    | الحياة في ظل جائحة كورونا بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها                            |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 21    | أؤمن بأن الهروب من المشكلات التي سببتها جائحة كورونا لا يؤدي إلى حلها               |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 22    | أعتقد أن الحياة أثناء جائحة كورونا هي حياة روتينية مملة                             |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 23    | أخطط لأمر حياتي أثناء جائحة كورونا ولا أتركها تحت الظروف الخارجية                   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 24    | التغير الذي حدث نتيجة جائحة كورونا هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 25    | الحياة أثناء جائحة كورونا فرص وليست عملاً وكفاحاً                                   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 26    | أؤمن بأن حل المشكلات التي تحدثها جائحة كورونا يكون بالتفكير فيها وليس تجاهلها       |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 27    | مهما كانت العقبات التي تسببها جائحة كورونا فإنني أستطيع تحقيق أهدافي                |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 28    | أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحديات جائحة كورونا     |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 29    | عندما أضع خططي المستقبلية اثنا جائحة كورونا أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها       |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 30    | أقتحم المشكلات التي تواجهني أثناء الجائحة كورونا لحلها ولا أنتظر حدوثها             |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |



| الرقم | الفقرات  | اتجاه<br>الفقرة | ملائمة الفقرة |               | مناسبة الفقرة<br>للبعد |               | صياغة الفقرة |               | التعديل<br>المقترح |
|-------|--|-----------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
|       |  |                 | ملائمة        | غير<br>ملائمة | مناسبة                 | غير<br>مناسبة | مناسبة       | غير<br>مناسبة |                    |
| 31    | نجاحي في تنظيم أموري اثناء جائحة كورونا (عمل، دراسة... إلخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 32    | أستطيع مواجهة مشكلات الحياة المختلفة الناجمة عن جائحة كورونا   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 33    | لدي القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني نتيجة جائحة كورونا                          |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 34    | أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من أحداث في ظل مرض كورونا                                 |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 35    | أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي في ظل جائحة كورونا  |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 36    | أعتقد أن مواجهة مشكلات مرض كورونا اختبار لقوة تحملي على المثابرة                                     |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 37    | لدي حب المغامرة في استكشاف ما يحيط بي من مرض كورونا  |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |
| 38    | أبادر في مواجهة المشكلات في ظل الجائحة لأنني أثق في قدرتي على حلها                                   |                 |               |               |                        |               |              |               |                    |

مع بالغ شكري

الباحثة

الملحق (ب): قائمة المحكمين

| الرقم | الاسم           | الرتبة      | التخصص            | الجامعة              |
|-------|-----------------|-------------|-------------------|----------------------|
| 1     | حسني عوض        | أستاذ       | إرشاد نفسي وتربوي | جامعة القدس المفتوحة |
| 2     | زياد بركات      | أستاذ       | علم النفس التربوي | جامعة القدس المفتوحة |
| 3     | مجدي زامل       | أستاذ       | أصول تربية        | جامعة القدس المفتوحة |
| 4     | محمد شاهين      | أستاذ       | إرشاد نفسي وتربوي | جامعة القدس المفتوحة |
| 5     | معتصم مصلح      | أستاذ       | مناهج وطرق تدريس  | جامعة القدس المفتوحة |
| 6     | يوسف ذياب عواد  | أستاذ       | صحة نفسية         | جامعة القدس المفتوحة |
| 7     | كمال سلامة      | أستاذ مشارك | إرشاد نفسي وتربوي | جامعة القدس المفتوحة |
| 8     | عمر الريماوي    | أستاذ مشارك | علم نفس           | جامعة القدس          |
| 9     | إياد أبو بكر    | أستاذ مساعد | خدمة اجتماعية     | جامعة القدس المفتوحة |
| 10    | نصر الله الشاعر | أستاذ مساعد | اللغة العربية     | جامعة بيرزيت         |

الملحق (ت): أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي المعلم/ عزيزتي المعلمة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالصّلاية النفسيّة لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا"، حيث يشكل هذا المقياس جزءاً مهماً من الدراسة التي تقوم بها الباحثة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة. لذا أرجو التكرم بقراءة ما ورد فيه من فقرات بدقة وموضوعية، والإجابة عما جاء فيها باختيار الإجابة التي ترونها مناسبة مع وضعكم ووجهة نظركم، علماً بأن الباحثة تلتزم باستخدام هذه البيانات بغرض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية، ولكم مني خالص الشكر والتقدير.

وقد صممت الاستبانة من ثلاثة أجزاء هي:

الجزء الأول: ويشتمل على البيانات الشخصية.

الجزء الثاني: ويتكون من مقياس الضغوط النفسيّة.

الجزء الثالث: ويتكون من مقياس الصّلاية النفسيّة.

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة/ لطفية عارف إبراهيم غريب

إشراف/ أ.د. معزوز جابر علاونة

بيانات المحكم:

| اسم المحكم | الجامعة | الرتبة العلمية | التخصّص |
|------------|---------|----------------|---------|
|            |         |                |         |

أولاً: البيانات الشخصية

|               |   |  |   |                                    |
|---------------|---|--|---|------------------------------------|
| الجنس         | 1 | ذكر  | 2 | أنثى                               |
| المؤهل العلمي | 1 | دبلوم فأقل                                   | 2 | بكالوريوس                          |
|               | 3 | دراسات عليا (دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه) |   |                                    |
| التخصص        | 1 | أدبي   | 2 | علمي                               |
| سنوات الخبرة  | 1 | أقل من (5) سنوات                             | 2 | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات |
|               | 3 | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة            | 4 | أكثر من 15 سنة                     |

ثانياً - مقياس الضغوط النفسية : ضع/ ي علامة (x) أمام كل فقرة حسب ما يتناسب ووضعه.

| الرقم                                  | الفقرات   | أوافق بشدة | أوافق | محايد | غير موافق | غير موافق بشدة |
|--|---|------------|-------|-------|-----------|----------------|
| <b>البعد الأول/ الجانب المعرفي</b>     |   |            |       |       |           |                |
| 1                                      | أعاني من نقص الانتباه.  |            |       |       |           |                |
| 2                                      | أعاني من قلة التركيز  |            |       |       |           |                |
| 3                                      | أشعر بزيادة في معدل أخطائي.   |            |       |       |           |                |
| 4                                      | أخذ قرارات خاطئة  |            |       |       |           |                |
| 5                                      | أعاني من اضطرابات في التفكير  |            |       |       |           |                |
| 6                                      | أشعر بفقدان القدرة على التقييم الصحيح للظروف الراهنة.                 |            |       |       |           |                |
| 7                                      | أعاني من عدم القدرة على التفريق بين الحقيقة والخيال                   |            |       |       |           |                |
| <b>البعد الثاني/ الجانب الفسيولوجي</b> |   |            |       |       |           |                |
| 8                                      | أشعر بآلام وتقلصات بالمعدة عندما أفكر في أعراض مرض كورونا.            |            |       |       |           |                |
| 9                                      | ينتابني شعور سريع بالإجهاد لمجرد سماع الأخبار المتعلقة بجائحة كورونا. |            |       |       |           |                |
| 10                                     | ينتابني صداع شديد   |            |       |       |           |                |
| 11                                     | أعاني فقدان الوزن.  |            |       |       |           |                |
| 12                                     | أعاني من ارتفاع في ضغط الدم.  |            |       |       |           |                |
| 13                                     | ضربات قلبي غير منتظمة.  |            |       |       |           |                |

|                                       |  |  |  |  |  |    |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|----|
|                                       |  |  |  |  | أعاني رعشة في اليدين   | 14 |
|                                       |  |  |  |  | أشعر بألم في الصدر عندما أنفعل أثناء التعليم عن بعد.               | 15 |
|                                       |  |  |  |  | ضيق التنفس يلزمني أثناء الحصص الوجيهة.                             | 16 |
|                                       |  |  |  |  | أعاني من فرط الشهية.   | 17 |
|                                       |  |  |  |  | أعاني حالة شديدة من الإمساك.                                       | 18 |
|                                       |  |  |  |  | أعاني من آلام المفاصل.   | 19 |
|                                       |  |  |  |  | أشعر برغبة شديدة في التبول مرات عديدة في اليوم من الضغط.           | 20 |
|                                       |  |  |  |  | أعاني من عسر الهضم   | 21 |
| <b>البعد الثالث/ الجانب الاجتماعي</b> |  |  |  |  |  |    |
|                                       |  |  |  |  | علاقتي بزملاء العمل خارج العمل محدودة نتيجة جائحة كورونا.          | 22 |
|                                       |  |  |  |  | أعاني من خلافات زوجية  | 23 |
|                                       |  |  |  |  | من الصعب عليّ مشاركة الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية.              | 24 |
|                                       |  |  |  |  | أشعر أن علاقتي محدودة بالأصدقاء بسبب التباعد الاجتماعي.            | 25 |
|                                       |  |  |  |  | ينتابني شعور بالعزوف والانسحاب خوفًا من مرض كورونا.                | 26 |
|                                       |  |  |  |  | زيارتي لأصدقائي قليلة.   | 27 |
|                                       |  |  |  |  | أعمل ساعات طويلة من اليوم عن بعد مما يجعلني أهمل علاقتي بالناس.    | 28 |
|                                       |  |  |  |  | أشعر بسوء التوافق الاجتماعي  | 29 |
|                                       |  |  |  |  | من الصعب عليّ الاهتمام بما يجري من حولي من أحداث نتيجة تعدد المهام | 30 |
|                                       |  |  |  |  | أصبحت الحياة بالنسبة لي هي عمل.                                    | 31 |
|                                       |  |  |  |  | علاقتي بأفراد أسرتي أصبحت محدودة لانشغالي بمهام بالعمل             | 32 |
|                                       |  |  |  |  | خروجي للتنزه مع أولادي أصبح أمرًا صعب المنال.                      | 33 |
| <b>البعد الرابع/ الجانب النفسي</b>    |  |  |  |  |  |    |
|                                       |  |  |  |  | أشعر بالإحباط وعدم السعادة   | 34 |
|                                       |  |  |  |  | ينتابني شعور بالأرق من التفكير بالأحداث المتعلقة بجائحة كورونا.    | 35 |
|                                       |  |  |  |  | أشعر أن مزاجي متقلب  | 36 |
|                                       |  |  |  |  | شهيتي للطعام ليست جيدة نتيجة خوفي من المرض.                        | 37 |
|                                       |  |  |  |  | أحب أن أكون بمفردي   | 38 |
|                                       |  |  |  |  | الأيام تشبه بعضها بعضًا.   | 39 |

|                                     |  |  |  |  |   |    |
|-------------------------------------|--|--|--|--|---|----|
|                                     |  |  |  |  | أشعر بالتذبذب في التفكير .  | 40 |
|                                     |  |  |  |  | يدور حوار بيني وبين نفسي عمّا أمر به من أحداث ومواقف.                   | 41 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر أنني آلة مهمتها العمل.   | 42 |
|                                     |  |  |  |  | أصبحت حياتي روتيناً يومياً لا أغيره.                                    | 43 |
|                                     |  |  |  |  | فقدت الشعور بمتعة الحياة  | 44 |
|                                     |  |  |  |  | أغضب لأتفه الأسباب.   | 45 |
|                                     |  |  |  |  | أصبحت قليل الاهتمام بمتاع الحياة من حولي                                | 46 |
|                                     |  |  |  |  | ينتابني شعور بعدم الثقة بالنفس  | 47 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر بعدم وجود هدف أو أي معنى لحياتي.                                   | 48 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر بالقلق على أمور لا تستدعي القلق عليها.                             | 49 |
| <b>البعد الخامس/ الجانب الوظيفي</b> |  |  |  |  |   |    |
|                                     |  |  |  |  | أعاني من بعض المشكلات مع زملاء العمل                                    | 50 |
|                                     |  |  |  |  | علاقتي بطلابي فاترة بسبب قلة اللقاءات الوجيهة.                          | 51 |
|                                     |  |  |  |  | أجد صعوبة في التعامل مع زملاء العمل.                                    | 52 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر بعدم الثقة غير المبررة بالآخرين.                                   | 53 |
|                                     |  |  |  |  | أعاني نوبات من الغضب أثناء العمل.                                       | 54 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر بانخفاض الدافعية للمشاركة في الأنشطة المدرسية بسبب الدراسة عن بعد. | 55 |
|                                     |  |  |  |  | علاقتي مع رؤسائي يسودها التوتر.   | 56 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر بتعاسة من العمل بمهنتي الحالية.                                    | 57 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر أن أدائي لعملي يتعارض مع المستوى الذي كنت أتمناه.                  | 58 |
|                                     |  |  |  |  | ضغوط العمل تفوق قدرتي على الإنجاز.                                      | 59 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر أنني أقل مكانة في عملي.  | 60 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر أن قدرتي وإمكاناتي أكبر مما أكلف به من أعمال أو مهام.              | 61 |
|                                     |  |  |  |  | أحاول تغيير عملي الحالي.  | 62 |

ثالثاً- مقياس الصلابة النفسية: ضع/ ي علامة (x) أمام كل فقرة حسب ما يتناسب ووضعتك.

| الرقم                | الفقرات   | أوافق بشدة | أوافق | محايد | غير موافق | غير موافق بشدة |
|----------------------|---|------------|-------|-------|-----------|----------------|
| <b>بُعد الالتزام</b> |   |            |       |       |           |                |
| 1                    | قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم. |            |       |       |           |                |

|                    |  |  |             |   |  |    |
|--------------------|--|--|-------------|---|--|----|
|                    |  |  |             |   | أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله.                                | 2  |
|                    |  |  |             |   | لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.                             | 3  |
|                    |  |  |             |   | يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.                   | 4  |
|                    |  |  |             |   | أشارك في النشاطات الاجتماعية والثقافية التي تخدم المجتمع الذي أعيش فيه.  | 5  |
|                    |  |  |             |   | أساعد الآخرين في حل مشاكلهم الأكاديمية.                                  | 6  |
|                    |  |  | <b>حذفت</b> | * | <del>أرى أنني بحاجة لمساعدة الآخرين لي في العمل.</del>                   | 7  |
|                    |  |  | <b>حذفت</b> |   | <del>اهتمامي بنفسى لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر.</del>          | 8  |
|                    |  |  |             |   | أبادر لخدمة أسرتي أو مجتمعي.   | 9  |
|                    |  |  |             |   | أهتم بما يجري من حولي من قضايا وأحداث.                                   | 10 |
|                    |  |  |             |   | أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين (الطلبة والزملاء، ..... ) وأبادر بمساعدتهم. | 11 |
|                    |  |  |             |   | أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها ما أمكن.                                   | 12 |
|                    |  |  |             |   | عندما أضع خططي المستقبلية وأكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها.            | 13 |
| <b>بُعد التحكم</b> |  |  |             |   |  |    |
|                    |  |  |             |   | أتمسك بقيمي ومبادئ مهمما تغيرت الظروف.                                   | 14 |
|                    |  |  |             |   | أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.  | 15 |
|                    |  |  |             |   | أأخذ قراراتي بنفسى ولا تُملى عليّ من مصدر خارجي.                         | 16 |
|                    |  |  |             |   | أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.                        | 17 |
|                    |  |  |             |   | أعتقد أن كل ما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.                                  | 18 |
|                    |  |  |             |   | أعتقد أن الفشل يعود إلى سوء التخطيط.                                     | 19 |
|                    |  |  | <b>حذفت</b> |   | <del>أعتقد أن تأثيرى ضعيف على الأحداث التي تقع لي.</del>                 | 20 |
|                    |  |  | <b>حذفت</b> |   | <del>أعتقد أن القوى الخارجية تؤثر على حياة الأفراد.</del>                | 21 |
|                    |  |  |             |   | أعتقد أن الحياة بما فيها تستحق أن نحياها.                                | 22 |
|                    |  |  | <b>حذفت</b> |   | <del>أؤمن بأن الهروب من المشكلات لا يؤدي إلى حلها.</del>                 | 23 |
|                    |  |  | <b>حذفت</b> |   | <del>أعتقد أن الحياة التي تتطوي على تغيير هي حياة روتينية مملة.</del>    | 24 |
|                    |  |  |             |   | أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت الظروف الخارجية.                          | 25 |
|                    |  |  |             |   | التغير سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.                    | 26 |
|                    |  |  |             |   | الحياة فرص، عمل، وكفاح.  | 27 |
|                    |  |  |             |   | أؤمن بأن حل المشكلات يكون بالتفكير فيها وليس تجاهلها.                    | 28 |
| <b>بُعد التحدي</b> |  |  |             |   |  |    |
|                    |  |  |             |   | مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.                             | 29 |

|  |  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  |  | أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة التحديات.              | 30 |
|  |  |  |  |  | أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.   | 31 |
|  |  |  |  |  | نجاحي في تنظيم أموري (عمل، دراسة... إلخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة. | 32 |
|  |  |  |  |  | أستطيع مواجهة مشكلات الحياة المختلفة.  | 33 |
|  |  |  |  |  | لدي القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.                          | 34 |
|  |  |  |  |  | أشعر بطمأنينة مهما طرأ على حياتي من ظروف وأحداث.                                   | 35 |
|  |  |  |  |  | أعتقد أن مواجهة مشكلات اختبار لقوة تحملي على المثابرة.                             | 36 |
|  |  |  |  |  | لدي حب المغامرة في استكشاف ما يحيط بي.   | 37 |
|  |  |  |  |  | أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أتق في قدرتي على حلها.                              | 38 |

مع بالغ شكري

الباحثة



## الملحق (ث): أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي المعلم/ عزيزتي المعلمة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالصّلاية النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل جائحة كورونا"، حيث يشكل هذا المقياس جزءاً مهماً من الدراسة التي تقوم بها الباحثة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة. لذا أرجو التكرم بقراءة ما ورد فيه من فقرات بدقة وموضوعية، والإجابة عما جاء فيها باختيار الإجابة التي ترونها مناسبة مع وضعكم ووجهة نظركم، علماً بأن الباحثة تلتزم باستخدام هذه البيانات بغرض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية، ولكم مني خالص الشكر والتقدير.

وقد صممت الاستبانة من ثلاثة أجزاء هي:

الجزء الأول: ويشتمل على البيانات الشخصية.

الجزء الثاني: ويتكون من مقياس الضغوط النفسية.

الجزء الثالث: ويتكون من مقياس الصّلاية النفسية.

شاكراً لكم حسن تعاونكم ...

الباحثة/ لطفية عارف ابراهيم غريب

إشراف/ أ.د. معزوز جابر علاونة

أولاً: البيانات الشخصية

|               |   |   |   |                                    |
|---------------|---|---|---|------------------------------------|
| الجنس         | 1 | ذكر   | 2 | أنثى                               |
| المؤهل العلمي | 1 | دبلوم فأقل                                  | 2 | بكالوريوس                          |
|               | 3 | دراسات عليا(دبلوم عالي + ماجستير + دكتوراه) |   |                                    |
| التخصص        | 1 | أدبي  | 2 | علمي                               |
| سنوات الخبرة  | 1 | أقل من (5) سنوات                            | 2 | من (5) سنوات إلى أقل من (10) سنوات |
|               | 3 | من (10) سنوات إلى أقل من (15) سنة           | 4 | أكثر من 15 سنة                     |

ثانياً- مقياس الضغوط النفسية : ضع/ ي علامة (x) أمام كل فقرة حسب ما يتناسب ووضعك .

| الرقم                                  | الفقرات   | أوافق بشدة | أوافق | محايد | غير موافق | غير موافق بشدة |
|--|---|------------|-------|-------|-----------|----------------|
| <b>البعد الأول/ الجانب المعرفي</b>     |   |            |       |       |           |                |
| 1                                      | أعاني من نقص الانتباه.  |            |       |       |           |                |
| 2                                      | أعاني من قلة التركيز  |            |       |       |           |                |
| 3                                      | أشعر بزيادة في معدل أخطائي.   |            |       |       |           |                |
| 4                                      | أأخذ قرارات خاطئة   |            |       |       |           |                |
| 5                                      | أعاني من اضطرابات في التفكير  |            |       |       |           |                |
| 6                                      | أشعر بفقدان القدرة على التقييم الصحيح للظروف الراهنة.                 |            |       |       |           |                |
| 7                                      | أعاني من عدم القدرة على التفريق بين الحقيقة والخيال                   |            |       |       |           |                |
| <b>البعد الثاني/ الجانب الفسيولوجي</b> |   |            |       |       |           |                |
| 8                                      | أشعر بآلام وتقلصات بالمعدة عندما أفكر في أعراض مرض كورونا.            |            |       |       |           |                |
| 9                                      | ينتابني شعور سريع بالإجهاد لمجرد سماع الأخبار المتعلقة بجائحة كورونا. |            |       |       |           |                |
| 10                                     | ينتابني صداع شديد   |            |       |       |           |                |
| 11                                     | أعاني فقدان الوزن.  |            |       |       |           |                |
| 12                                     | أعاني من ارتفاع في ضغط الدم.  |            |       |       |           |                |
| 13                                     | ضربات قلبي غير منتظمة.  |            |       |       |           |                |
| 14                                     | أعاني رعشة في اليدين  |            |       |       |           |                |

|                                       |  |  |  |  |  |    |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|----|
|                                       |  |  |  |  | أشعر بألم في الصدر عندما أنفعل أثناء التعليم عن بعد.               | 15 |
|                                       |  |  |  |  | ضيق التنفس يلازمني أثناء الحصص الوجيهة.                            | 16 |
|                                       |  |  |  |  | أعاني من فرط الشهية.   | 17 |
|                                       |  |  |  |  | أعاني حالة شديدة من الإمساك.                                       | 18 |
|                                       |  |  |  |  | أعاني من آلام المفاصل.   | 19 |
|                                       |  |  |  |  | أشعر برغبة شديدة في التبول مرات عديدة في اليوم من الضغط.           | 20 |
|                                       |  |  |  |  | أعاني من عسر الهضم   | 21 |
| <b>البعد الثالث/ الجانب الاجتماعي</b> |  |  |  |  |  |    |
|                                       |  |  |  |  | علاقتي بزملاء العمل خارج العمل محدودة نتيجة جائحة كورونا.          | 22 |
|                                       |  |  |  |  | أعاني من خلافات زوجية  | 23 |
|                                       |  |  |  |  | من الصعب عليّ مشاركة الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية.              | 24 |
|                                       |  |  |  |  | أشعر أن علاقتي محدودة بالأصدقاء بسبب التباعد الاجتماعي.            | 25 |
|                                       |  |  |  |  | ينتابني شعور بالعزوف والانسحاب خوفاً من مرض كورونا.                | 26 |
|                                       |  |  |  |  | زيارتي لأصدقائي قليلة.   | 27 |
|                                       |  |  |  |  | أعمل ساعات طويلة من اليوم عن بعد مما يجعلني أهمل علاقتي بالناس.    | 28 |
|                                       |  |  |  |  | أشعر بسوء التوافق الاجتماعي  | 29 |
|                                       |  |  |  |  | من الصعب عليّ الاهتمام بما يجري من حولي من أحداث نتيجة تعدد المهام | 30 |
|                                       |  |  |  |  | أصبحت الحياة بالنسبة لي هي عمل.                                    | 31 |
|                                       |  |  |  |  | علاقتي بأفراد أسرتي أصبحت محدودة لانشغالي بمهام بالعمل             | 32 |
|                                       |  |  |  |  | خروجي للتنزه مع أولادي أصبح أمراً صعب المنال.                      | 33 |
| <b>البعد الرابع/ الجانب النفسي</b>    |  |  |  |  |  |    |
|                                       |  |  |  |  | أشعر بالإحباط وعدم السعادة   | 34 |
|                                       |  |  |  |  | ينتابني شعور بالأرق من التفكير بالأحداث المتعلقة بجائحة كورونا.    | 35 |
|                                       |  |  |  |  | أشعر أن مزاجي متقلب  | 36 |
|                                       |  |  |  |  | شهيتي للطعام ليست جيدة نتيجة خوفي من المرض.                        | 37 |
|                                       |  |  |  |  | أحب أن أكون بمفردي   | 38 |
|                                       |  |  |  |  | الأيام تشبه بعضها بعضاً.   | 39 |
|                                       |  |  |  |  | أشعر بالتذبذب في التفكير.  | 40 |
|                                       |  |  |  |  | يدور حوار بيني وبين نفسي عما أمر به من أحداث ومواقف.               | 41 |
|                                       |  |  |  |  | أشعر أنني آلة مهمتها العمل.  | 42 |
|                                       |  |  |  |  | أصبحت حياتي روتيناً يومياً لا غيره.                                | 43 |
|                                       |  |  |  |  | فقدت الشعور بمتعة الحياة   | 44 |

|                                     |  |  |  |  |   |    |
|-------------------------------------|--|--|--|--|---|----|
|                                     |  |  |  |  | أغضب لأتفه الأسباب.   | 45 |
|                                     |  |  |  |  | أصبحت قليل الاهتمام بمتاع الحياة من حولي                                | 46 |
|                                     |  |  |  |  | ينتابني شعور بعدم الثقة بالنفس  | 47 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر بعدم وجود هدف أو أي معنى لحياتي.                                   | 48 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر بالقلق على أمور لا تستدعي القلق عليها.                             | 49 |
| <b>البعد الخامس/ الجانب الوظيفي</b> |  |  |  |  |   |    |
|                                     |  |  |  |  | أعاني من بعض المشكلات مع زملاء العمل                                    | 50 |
|                                     |  |  |  |  | علاقتي بطلابي فاترة بسبب قلة اللقاءات الوجيهة.                          | 51 |
|                                     |  |  |  |  | أجد صعوبة في التعامل مع زملاء العمل.                                    | 52 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر بعدم الثقة غير المبررة بالآخرين.                                   | 53 |
|                                     |  |  |  |  | أعاني نوبات من الغضب أثناء العمل.                                       | 54 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر بانخفاض الدافعية للمشاركة في الأنشطة المدرسية بسبب الدراسة عن بعد. | 55 |
|                                     |  |  |  |  | علاقتي مع رؤسائي يسودها التوتر.   | 56 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر بتعاسة من العمل بمهنتي الحالية.                                    | 57 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر أن أدائي لعملي يتعارض مع المستوى الذي كنت أتمناه.                  | 58 |
|                                     |  |  |  |  | ضغوط العمل تفوق قدرتي على الإنجاز.                                      | 59 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر أنني أقل مكانة في عملي.  | 60 |
|                                     |  |  |  |  | أشعر أن قدرتي وإمكاناتي أكبر مما أكلف به من أعمال أو مهام.              | 61 |
|                                     |  |  |  |  | أحاول تغيير عملي الحالي.  | 62 |

ثالثاً- مقياس الصلابة النفسية: ضع/ ي علامة (x) أمام كل فقرة حسب ما يتناسب ووضعك.

| الرقم                | الفقرات   | أوافق بشدة | أوافق | محايد | غير موافق | غير موافق بشدة |
|----------------------|---|------------|-------|-------|-----------|----------------|
| <b>بُعد الالتزام</b> |   |            |       |       |           |                |
| 1                    | قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.                     |            |       |       |           |                |
| 2                    | أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله.                               |            |       |       |           |                |
| 3                    | لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.                            |            |       |       |           |                |
| 4                    | يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.                  |            |       |       |           |                |
| 5                    | أشارك في النشاطات الاجتماعية والثقافية التي تخدم المجتمع الذي أعيش فيه. |            |       |       |           |                |
| 6                    | أساعد الآخرين في حل مشاكلهم الأكاديمية.                                 |            |       |       |           |                |

|                    |  |  |  |  |    |  |
|--------------------|--|--|--|--|----|--|
|                    |  |  |  |  | 7  | أبادر لخدمة أسرتي أو مجتمعي.   |
|                    |  |  |  |  | 8  | أهتم بما يجري من حولي من قضايا وأحداث.   |
|                    |  |  |  |  | 9  | أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين (الطلبة والزملاء، ..... ) وأبادر بمساعدتهم.           |
|                    |  |  |  |  | 10 | أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها ما أمكن.   |
|                    |  |  |  |  | 11 | عندما أضع خططي المستقبلية وأكون متأكدًا من قدرتي على تنفيذها.                      |
| <b>بُعد التحكم</b> |  |  |  |  |    |  |
|                    |  |  |  |  | 12 | أتمسك بقيمي ومبادئي مهما تغيرت الظروف.   |
|                    |  |  |  |  | 13 | أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.  |
|                    |  |  |  |  | 14 | أأخذ قراراتي بنفسي ولا أُملى عليّ من مصدر خارجي.                                   |
|                    |  |  |  |  | 15 | أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.                                  |
|                    |  |  |  |  | 16 | أعتقد أن كل ما يحدث لي هو نتيجة تخطيبي.  |
|                    |  |  |  |  | 17 | أعتقد أن الفشل يعود إلى سوء التخطيط.   |
|                    |  |  |  |  | 18 | أعتقد أن الحياة بما فيها تستحق أن نحياها.  |
|                    |  |  |  |  | 19 | أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت الظروف الخارجية.                                    |
|                    |  |  |  |  | 20 | التغير سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.                              |
|                    |  |  |  |  | 21 | الحياة فرص، عمل، وكفاح.  |
|                    |  |  |  |  | 22 | أؤمن بأن حل المشكلات يكون بالتفكير فيها وليس تجاهلها.                              |
| <b>بُعد التحدي</b> |  |  |  |  |    |  |
|                    |  |  |  |  | 23 | مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.                                       |
|                    |  |  |  |  | 24 | أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة التحديات.              |
|                    |  |  |  |  | 25 | أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.   |
|                    |  |  |  |  | 26 | نجاحي في تنظيم أموري (عمل، دراسة... إلخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة. |
|                    |  |  |  |  | 27 | أستطيع مواجهة مشكلات الحياة المختلفة.  |
|                    |  |  |  |  | 28 | لدي القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.                          |
|                    |  |  |  |  | 29 | أشعر بطمأنينة مهما طرأ على حياتي من ظروف وأحداث.                                   |
|                    |  |  |  |  | 30 | أعتقد أن مواجهة مشكلات اختبار لقوة تحملي على المثابرة.                             |
|                    |  |  |  |  | 31 | لدي حب المغامرة في استكشاف ما يحيط بي.   |
|                    |  |  |  |  | 32 | أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.                              |

### الملحق (ح): كتاب تسهيل المهمة



الرقم: و ت / ١٤ / ١٤٧

التاريخ: 2021/ 03 / 22م

لمن يهمه الأمر

" تسهيل مهمة بحثية "

يهدىكم مركز البحث والتطوير التربوي أطيب تحية، ويرجو منكم التكرم بتسهيل مهمة الباحثة:

" لطفية عارف ابراهيم غريب "

من جامعة القدس المفتوحة للحصول على المعلومات اللازمة لإعداد دراسة بعنوان:

" الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة في ظل

جائحة كورونا "

ملاحظات:

- تتضمن الدراسة تطبيق استبانة على عينة من معلمي المرحلة الثانوية في مدارس مديرية رام الله والبيرة.
- ت/يتولى الباحث/ة أنشطة جمع البيانات بالتنسيق مع " منسق البحث والتطوير والجودة " في المديرية.
- الاستجابة على الأدوات البحثية من قبل عينة المبحوثين طوعية.
- نظراً لظروف الجائحة يتم تطبيق أدوات البحث عبر النماذج المحوسبة دون تواصل وجاهي مع المبحوثين.

مع الاحترام،

د. محمد مطر

مدير مركز البحث والتطوير التربوي



نسخة:

عظوفة وكيل الوزارة المحترم.

عظوفة الوكلاء المساعدين المحترمين.

المسيد مدير عام التربية والتعليم (رام الله والبيرة) المحترم.

د. معزوز جابر علاونة/ المحترم/ المشرف على الدراسة- بريد الكتروني [malawnah@qou.edu](mailto:malawnah@qou.edu)