المجلد: (الثاني)

العدد: (الـرابع) يوليو (2021)

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies

برعاية أكاديمية رواد التميز للتعليم والتدريب

المجلة الدولية لبحوث ودراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية (IJHS)

2020 - 1441

مجلة علمية دورية محكمة

تصدرها الجمعية العربية لأصول التربية والتعليم المستمر

The online ISSN is :2735-5136

The print ISSN is :2735-5128

رقم الإيداع في الدار الوطنية العراقية
2449 لسنة 2020

إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى المعلمين الأوائل في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة الداخلية في سلطنة عمان.

إعداد الباحثين:

د.محمد الجرايدة، أستاذ مشارك في الإدارة التعليمية، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

أ.خالد بن بدر بن محمد البوسعيدي، وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان.

مقدم للمؤتمر الدولي السادس لتطوير التعليم العربي، تحت رعاية أكاديمية رواد التميز للتعليم والتدريب والاستشارات، والمجلة الدولية للبحوث والدراسات التربوية والنفسية(IJRS) والمجلة الدولية لبحوث ودراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية(IJHS) والجمعية العربية لأصول التربية والتعليم المستم (ASFC)وجمعية رواد التميز للتنمية المستدامة(عطاء ومشاركة) (PEGS).

تحت شعار:

(نحو رؤية علمية ناجعة لبناء منظومة التعليم الرقمي).

بعنوان:

مقومات تطبيق منظومة التعليم الرقمي، وآليات تنفيذه(تحديات الحاضر، واستشراف المستقبل).

المنعقد بالقاعة الرئيسية بأكاديمية رواد التميز للتعليم والتدريب والاستشارات، وعبر برنامج الزووم أيام (السبت – الأثنين) 24 –26 جماد الآخر 1442ه، الموافق 6–8 فبراير 2021 م.

الملخص.

هدفت هذه الدراسة إلى: تعرف واقع تطبيق ممارسة إستراتيجيات لمواجهة الضغوط المهنية لدى المعلمين الأوائل في مدارس محافظة الداخلية بسلطنة عمان، والتوصل إلى معرفة دلالة الفروق في استجابات أفراد العينة تعزى للمتغيرات (النوع الاجتماعي، والمؤهل العلمي، والخبرة العملية) ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، حيث قام الباحث بإعداد استبانة تكونت من (25) فقرة موزعة على خمسة مجالات وهي: مجال إستراتيجية حل المشكلات ومجال إستراتيجية الدعم والمساندة ومجال إستراتيجية التجنب والانسحاب ومجال إستراتيجية التواصل الاجتماعي ومجال إستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق.

وبعد التحقق من صدق الأداة وثباتها، تم تطبيقها على أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم (130) وتم استرجاع عدد (113) استبانة خالية من الأخطاء، وللإجابة على أسئلة الدراسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى استخدام اختبار (ت) واستخدام اختبار التباين الأحادي (ONE ANOVA) لمعرفة الفروق في متغير الخبرة العملية.

ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن واقع تطبيق ممارسة الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط المهنية في مدارس محافظة الداخلية بسلطنة عمان من وجهة نظر المعلمين الأوائل، بالنسبة لمجالات الدراسة جاءت بدرجة كبيرة حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (2.40) وانحراف معياري (0.647) ففي مجال إستراتيجية حل المشكلات جاء تطبيق هذه الإستراتيجية بدرجة كبيرة حيث بلغ

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

المتوسط الحسابي (2.54) والانحراف المعياري (0.620) وفي مجال إستراتيجية الدعم والمساندة جاء تطبيقها بدرجة كبيرة أيضا بمتوسط حسابي (2.43) وانحراف معياري (0.655).

وكذلك في مجال إستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق جاء تطبيقها بدرجة كبيرة بمتوسط حسابي (2.40) وانحراف معياري قدره (0.680) ومجال إستراتيجية التواصل الاجتماعي جاء تطبيقها بدرجة كبيرة بمتوسط حسابي (2.39) وانحراف معياري (0.647) في حين جاء تطبيق ممارسة إستراتيجية التجنب والانسحاب بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي قدره (2.25) وانحراف معياري قدره (0.647).

كما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) لاستجابات أفراد عينة الدراسة لواقع تطبيق ممارسة إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية في مدارس محافظة الداخلية بسلطنة عمان من وجهة نظر المعلمين الأوائل تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح الذكور.

وأظهرت النتائج كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)لاستجابات أفراد العينة لواقع تطبيق ممارسة إستراتيجيات لمواجهة الضغوط المهنية في مدارس محافظة الداخلية بسلطنة عمان من وجهة نظر المعلمين الأوائل تعزى لمتغير المؤهل العلمي ومتغير سنوات الخبرة.

وفي ضوء نتائج الدراسة تم تقديم مجموعة من التوصيات ومن أبرز هذه التوصيات: على المعلمين الأوائل معرفة مصادر الضغوط المهنية ومحاولة تجنبها والتقليل منها قدر الإمكان ومواجهتها بالطرق المعروفة، كذلك على المعنيين في الإدارة العليا في وزارة التربية والتعليم مراعاة ظروف المعلمين والتقليل من الأعباء الملقاة على عاتقهم، التشجيع من قبل الوزارة للمعلمين وذلك بمكافأة المتميزين منهم ليكون دافعاً لهم على الاستمرار في بذل المزيد من الجهد والتخفيف من وطأة الضغوط المهنية.

الكلمات المفتاحية: (إستراتيجيات، الضغوط المهنية، المعلمين الأوائل، مدارس التعليم الأساسي، محافظة الداخلية، سلطنة عمان).

Summary.

This study aimed at: Knowing the reality of applying strategies to face professional pressures among the first teachers in the schools of Al Dakhiliyah Governorate in the Sultanate of Oman, and arriving at the significance of the differences in the responses of the sample members due to the variables (gender, academic qualification, and practical experience) and to achieve the objectives of the study, the curriculum was used. Descriptive, where the researcher prepared a questionnaire consisting of (25) items distributed into five areas: the field of problem-solving strategy, the field of support and support strategy, the field of avoidance and withdrawal strategy, the field of social media strategy, and the field of strategy of relying on religion and ethics.

After verifying the validity and reliability of the tool, it was applied to the study sample, which numbered (130), and (113) questionnaires were retrieved without errors. ONE ANOVA to find out the differences in the work experience variable.

Among the most prominent results of the study: The reality of applying the practice of strategies to confront professional pressures in the schools of the Governorate of the Sultanate of Oman from the point of view of the first teachers, with regard to the fields of study, came to a large extent, as the general arithmetic mean reached (2.40) and a standard deviation (0.647) in the field of strategy Solving problems The application of this strategy came to a large extent, as it reached the arithmetic mean (2.54) and the standard deviation (0.620). In the field of the support and support strategy, its application came to a large extent also with an arithmetic mean (2.43) and a standard deviation (0.655).

Likewise, in the field of the strategy of relying on religion and ethics, its application came to a large extent with an arithmetic mean (2.40) and a standard deviation of (0.680). In the field of social media strategy, its application came to a large extent with an arithmetic mean (2.39) and a standard deviation (0.647), while

the practice of the avoidance and withdrawal strategy came to a degree. Average with a mean of (2.25) and a standard deviation of (0.647).

The results also indicated the existence of statistically significant differences at the level of significance (0.05) for the responses of the study sample individuals to the reality of applying the practice of strategies for confronting professional pressure in Al Dakhiliya schools in the Sultanate of Oman from the viewpoint of the first teachers due to the gender variable and in favor of males.

The results also showed that there were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) for the responses of the sample members to the reality of applying the practice of strategies to confront the professional pressures in the schools of Al Dakhliya Governorate in the Sultanate of Oman from the point of view of the first teachers due to the scientific qualification variable and the years of experience variable.

In light of the results of the study, a set of recommendations were presented, and among the most prominent of these recommendations: The first teachers should know the sources of professional pressures and try to avoid them, reduce them as much as possible, and confront them with known methods. Likewise, those concerned in the higher management in the Ministry of Education must take into account the conditions of teachers and reduce the burdens on their shoulders. The Ministry's encouragement for teachers by rewarding the distinguished among them, to be an incentive for them to continue to exert more effort and relieve the burden of professional pressures.

Key words: (Strategies, Professional Pressures, First Teachers, Basic Education Schools, Al Dakhiliyah Governorate, Sultanate of Oman).

إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى المعلمين الأوائل في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة الداخلية في سلطنة عمان.

مقدمة: قال الله تعالى في محكم التنزيل ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ﴾ (البلد:4).

لقد حظي موضوع الضغوط باهتمام شديد من جانب العلماء والباحثين، وذلك لما له من تأثير كبير على الأفراد في مختلف مناحي الحياة، وعلى هذا عقدت المؤتمرات المتعلقة به وتوالت العديد من الدراسات والأبحاث لدرجة أنه ظهرت في الخارج مراكز خاصة لعلاج وخفض الضغوط السلبية، ومما لا ريب فيه أن الأفراد في هذا العصر يعانون ألوان مختلفة من الاضطرابات النفسية على رأسها القلق والاكتئاب نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط وما يهدد حياتهم ومستقبلهم من أخطار.

فلقد ازداد انتشار الضغوط في هذا العصر على الرغم من التقدم العلمي وما تم التوصل إليه من اكتشافات ومنجزات علمية وتكنولوجية مما أدى إلى زيادة الاضطرابات النفسية والفسيولوجية لدى الأفراد، حيث أصبح الإنسان يواجه ألوان شتى من الضغوط في المدرسة والعمل وفي الأسرة وبين الأصدقاء وفي كل جوانب الحياة، فلقد أصبح انتشار الزحام والتلوث البيئي حقيقة واقعة وكثرت الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والفيضانات إضافة إلى انتشار العنف الأسري وإساءة معاملة الأطفال وإهمالهم في محيط الأسرة من قبل الآباء والأقارب وغيرهم.

ويعرّف (الشخص، والدمياطي،1992) في (قاموس التربية الخاصة وتأهيل غير العاديين) مصطلح الضغط بمعنى التوتر، وهي حالة تتضمن تعرض الفرد لضغوط نفسية، أو عضوية، ويحدث ذلك عادة نتيجة لتأثيرات خارجية غير ملائمة، أو غير مواتية بحيث تفضي إلى شعور الفرد بإجهاد شديد

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

لأعصابه وأعضاء جسمه وبحيث يصعب عليه ضبط نفسه أو التحكم في انفعالاته (طه، وسلامة، 2006)

ويصنف (الصبوة، 1997) مصادر الضغوط إلى أربع مجموعات وهي:-

1. **الضغوط الفيزيائية:** وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان بحيث إذا تعرض لها تسبب له ضرراً أو أذى محدداً، مثل الحرارة والبرودة الشديدة وتلوث الهواء وأشعة الشمس الحارقة الضوضاء والرطوبة.
2. **الضغوط الطارئة:** ويقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ وفجائي وليس لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير، ومثال ذلك حوادث السيارات والطائرات والقطارات، وكل وسائل المواصلات، أو فقدان شخص عزيز بموته أو سفره، وكذلك الطلاق والسرقة وتدمير المنزل والكوارث الطبيعية كالبراكين والأمطار الغزيرة.
3. **الضغوط الاجتماعية:** وتشمل المكانة الاجتماعية والمكانة الاقتصادية، والفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة.
4. **الضغوط الشخصية:** وهي التي تنشأ داخل الفرد ذاته مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه والضغوط الجسمية والعصبية والنفسية التي يتعاطاها الشخص بكامل إرادته، **وذكر (عسكر،2003)**

مصادر الضغوط المهنية في العمل منها:-

1. **صراع الدور/ تعارض الدور:** يحدث صراع الدور أو الأدوار عندما يكون هناك أكثر من مطلب على الفرد، الاستجابة لأحدهما تصعب عليه الاستجابة للآخر، فعلى سبيل المثال، المشرف الذي عليه تنفيذ طلب رئيسه حول زيادة الإنتاج في قسمه وفي الوقت نفسه يطالبه العاملون تحت إشرافه ويتوقعون منه الموافقة على تخفيف عبء العمل اليومي، أو الموظفة التي يتعارض دورها الوظيفي مع مسؤوليتها الأسرية، أو الأستاذ الجامعي الذي يجد نفسه في صراع بين الإعداد الجيد لمحاضراته، ومتطلبات القيام ببحث تجد طريقها للنشر في مجلات علمية مرموقة كمدرس وكباحث.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

وبالإضافة إلى كونه أحد مصادر الضغوط المهنية، تؤدي زيادة صراع الدور إلى انخفاض الرضا الوظيفي والإصابة بضغط الدم وزيادة نسبة الكولسترول والسمنة.

2. **غموض الدور:** يتعلق الدور بغياب الوضوح حول المسؤوليات المهنية المطلوبة من الفرد وفي الغالب يخبر الكثير من العاملين درجة من الغموض في حالات الفرد، وفي الغالب يخبر الكثير من العاملين درجة من الغموض في حالات مثل: بداية استلام عمل جديد، الترقية، النقل، تعيين رئيس جديد، مسؤولية الإشراف لأول مرة، والتغيير في البيئة التنظيمية، وإعادة التنظيم في المؤسسة.

ويشير (شلبي، 2011) إلى خطوات إجرائية لتخفيف حدة الضغوط الحياتية المعاصرة للأفراد والأسر وهي:-

1. يجب أن يقوم الفرد بإعداد قائمة بالأولويات، ولا يترك عملاً ما دون أن ينتهي منه قبل أن يحل مشكلات العمل الأول، بمعنى التركيز على عمل واحد حتى ينتهي، ثم هناك السيطرة على الضغوط في مكان العمل بمعنى ألا تحاول أن تقوم بكل شيء وحدك.
2. يجب على الفرد ألا يعمل أكثر من طاقته، رحم الله امرءٍ عرف قدر نفسه.
3. ألا يحاول الفرد أن يقارن نفسه مع الآخرين، فهذا من أسباب المعاناة من الضغوط ، ولمواجهة ذلك عليك أن تكتب على الأقل عشرة من الصفات الجيدة التي تتمتع بها.
4. اتبع الطريقة المثلى للتنفس حين تشعر بالضغوط، ركز على التنفس ببطء وبعمق، وهي أن يصبح معدل التنفس هو ما بين (10-20) نفسا في الدقيقة (لأن من يعاني من الضغوط قد يخرج (30) نفسا في الدقيقة، وإذا أحسست بسرعة التنفس ضع يدك على أنفك وفمك وأبطئ تنفسك، والطريقة المثلى للتنفس هي التنفس في الحجاب الحاجز أي البطن واستنشق عن طريق الأنف والزفير عن طريق الفم، واجعل مدته أطول من الشهيق، واستمر في هذه التمارين حتى تصبح هذه الطريقة تنفسك العادي.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

5. اتبع أسلوب التأمل: حيث يفيد في تحسين بعض الحالات الصحية والنفسية مثل ضغط الدم والأرق والسيطرة على الضغوط، وقد أوضح " أندي يوديكومبا" وهو من أكبر الأخصائيين في عملية التأمل من أن أي شخص يمكن أن يتعلم التأمل، والتأمل هو أن تضع نفسك في الوقت الحاص، وهي ليست الوقوع في دائرة مفرغة لا تنتهي، إذن مجرد أن تخرج من هذه فإنك ستشعر بنوع من الاسترخاء ويجعلك تستمتع بأي عمل تقوم به من عملك.
6. **والتأمل له تأثيران:** الأول على العقل فيجعله هادئًا، وواضحاً، فمحاولة الوصول إلى الهدوء هو الذي يدفع الإنسان إلى التأمل، ولكن الفائدة ذات التأثير الطويل هو الوضوح، فهو الذي يجعلك تعرف ما هو بالضبط الذي تتعرض له ، ويجعلك تعرف نفسك، إذ الكثير منا لا يعرفون أنفسهم.

الدراسات السابقة: لقد كانت هناك الكثير من الدراسات سواء كانت عربية، أو أجنبية تناولت موضوع مصادر الضغوط، إلا أن البحوث في مجال إستراتيجيات مواجهة الضغوط كانت قليلة خاصة الدراسات العربية، **ومن هذه الدراسات كالآتي:**

أولاً: الدراسات العربية: وتم عرضها تنازلياً كما يلي:-

1. **هدفت دراسة (الربخي، 2016)** إلى: تحديد مدى شيوع الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بكل من المرونة النفسية ومهارة حل المشكلات، حيث تكونت عينة الدراسة من (300) معلمٍ بواقع 150 معلماً و150 معلمةً من معلمي محافظة الظاهرة بسلطنة عمان، وبعد التحقق من صدق الاستبانة وثباتها، تم توزيع الاستبانة على عينة الدراسة، **وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها:** أن أهم مصادر الضغوط تمثلت في الثقة في قدرة المعلمين على التعامل مع المشكلات الشخصية ووجود علاقة عكسية ودالة إحصائيا بين متغير الضغوط النفسية ومهارة حل المشكلات تعزى لمتغير النوع الاجتماعي.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

2. **هدفت دراسة (المعمرية، 2014)** إلى: تقدير ضغوط العمل وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى معلمي مدارس التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط، **ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت** على المنهج الوصفي، وتم إعداد استبانة مكونة من (5) مفردة، وبعد أن تم التأكد من صدق الاستبانة وثباتها، وزعت الاستبانة على عينة الدراسة المكونة من (106) معلم ومعلمة، **وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها:** وجود ضغوط العمل بدرجة متوسطة لدى معلمي التعليم ما بعد الأساسي، وكانت أهم مصادر الضغوط صراع الدور، ظروف العمل، غموض الدور، عبء الدور، ملائمة الدور.
3. **هدفت دراسة (المشرفية، 2014)** إلى: التعرف إلى درجة ضغوط العمل وعلاقتها بالحراك المهني بالمديريات العامة للتربية والتعليم بسلطنة عمان، **واستخدمت الباحثة** المنهج الوصفي في الدراسة، وتم إعداد استبانة مكون من 37 فقرة، وبعد التأكد من صدق الاستبانة وثباتها تم تطبيقهاعلى عينة الدراسة المكونة من (187) مدير دائرة ورئيس قسم، **وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها:** أن درجة ضغوط العمل جاءت متوسطة تعزى لمتغير الوظيفة والمؤهل العلمي، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) في درجة ضغوط العمل تعزى إلى سنوات الخبرة لصالح سنوات الخبرة القصيرة في محور غموض الدور.
4. **.هدفت دراسة (الغدانية، 2011)** إلى: التعرف إلى العلاقة بين الذكاء الروحي والضغوط المهنية لدى بعض موظفي الدوائر الحكومية في محافظة مسقط بسلطنة عمان، تم إعداد استبانة وبعد التأكد من الصدق والثبات تم توزيعها على عينة الدراسة المكونة من (500) موظف وموظفة من بعض الدوائر الحكومية، **وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها:** أن مستويات الذكاء الروحي كانت لدى عينة الدراسة مرتفعة، أما مستويات الضغوط المهنية لدى أفراد العينة جاءت متوسطة، وبينت الدراسة وجود علاقة عكسية بين الذكاء الروحي ودرجات الضغوط المهنية.
5. **هدفت دراسة (شداني، 2011)** إلى: تعرف الإستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية، وطبقت الدراسة على عينة من المعلمين في مدارس

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

مختلفة في ولاية البويرة بالجزائر، **وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها:** وجود إستراتيجيات التجنب والتواصل بخلاف إستراتيجية حل المشكلات والاعتماد على الدين والأخلاق فهي غير موظفة.

6. **هدفت دراسة (بركات، 2010)** إلى: تعرف إستراتيجية التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (200) معلم ومعلمة، واتبع الباحث المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن المعلمين يستخدمون الإستراتيجيات الكيفية الاجتماعية والنفسية والجسمية على الترتيب لمواجهة الضغوط المهنية، **وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها:** عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المعلمين للإستراتيجيات تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي والتخصص.
7. **هدفت دراسة (البراشدية، 2006)** إلى تحديد مصادر الدعم الاجتماعي وإسهامها في التخفيف من ضغوط العمل لدى معلمي التعليم الأساسي في محافظة جنوب الباطنة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت المنهج الوصفي، وطبقت على عينة عشوائية مكونة من (320) معلماً ومعلمة، **وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها:** أن المعلمين يعانون من ضغوط العمل بدرجة متوسطة.

ثانيًا: الدراسات الأجنبية: وتم عرضها تنازلياً كما يلي:-

1. **هدفت دراسة جاي (Jay, 2011)** إلى: تعرف العلاقة بين الصحة البدنية والصحة النفسية ودور الضغط الزائد على فعالية المعلمين بنيوزيلندا، ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم إعداد استبانة وتوزيعها على (131) معلماً ومعلمةً بطريقة عشوائية، وذلك بعد التحقق من صدق الاستبانة وثباتها، **وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها:** على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) لمسار المسؤولية وأثر الإجهاد الزائد بشكل مباشر وسلبي على مستويات الصحة العقلية والصحة البدنية، وظهرت هذه الدراسة أيضا إلى أن أكثر من (39%)

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

من المعلمين يعتبرون مهنة الدراسة إما مجهدة جداً أو مرهقة للغاية، وأوصت الدراسة بتقليل الجهد الزائد عن المعلم.

2. **هدفت دراسة ألين وتشان (Alan&chan,2010)** لتحديد ضغوط العمل عند المعلمين في المدارس الابتدائية والمدارس الثانوية في هونج كونج، استخدما الباحثان المنهج الوصفي وتم توزيع الاستبانة على عينة الدراسة مكونة من (6000) معلم ومعلمة.

وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها: وجود درجة مرتفعة من الضغوط لدى المعلمين، كذلك جاءت مصادر الضغوط المهنية مرتبة على التوالي: عبء العمل، ضغوط الوقت، مستجدات التعليم، المراجعات الخارجية، الإنماء المهني، وإدارة سلوك الطلبة والتعليم، وأكثر الطرق المستخدمة لإدارة الضغوط: النوم والتحدث إلى الجيران والأصدقاء، والاسترخاء الذاتي، ومشاهدة التلفاز.

3. **هدفت دراسة حلوم وشوارزر (Hallum&Schwarzar,2008)** في دراستهما والتي كانت بعنوان فعالية الذات المدركة لدى المعلم وعلاقتها بضغوط العمل والإرهاق كتغيرات وسيطة والتي طبقت على عينتين من سوريا وألمانيا حيث بلغ حجم العينتين 1203معلماً، **وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها:** أنه كلما كانت فعالية الذات المدركة لدى المعلم كبيرة كلما قلت ضغوط العمل لديه وبالتالي إرهاق أقل للمعلم كما أشارت الدراسة إلى تأثير ضغوط العمل على فعالية الذات المدركة للمعلم مما يؤدي إلى إجهاد أكبر لديه.

4. **هدفت دراسة حنيف (Hanif,2004)** إلى التعرف على ضغوط العمل وفعالية الأداء الوظيفي والكفاءة الذاتية في التخفيف من الضغوط لدى معلمات المدارس الحكومية والخاصة بمقاطعة كلانج بتايوان، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي وطبقت استبانة على عينة الدراسة مكونة من (330) معلمة، **وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها:** وجود درجات متوسطة من الضغوط لدى المعلمين، وأن هناك اختلافات كبيرة في مستويات الضغوط بين المعلمين في المدارس الحكومية

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

والخاصة، وظهر أيضا وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين ضغوط العمل وفعالية الأداء الوظيفي والكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات منها الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري، العم، الخبرة، ونوع الوظيفة.

التعقيب على الدراسات السابقة: من خلال استعراض بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بإستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية، نلاحظ أن أغلب الدراسات استخدمت المنهج الوصفي والاستبانة كأداة للدراسة وجمع المعلومات، وهذا يتفق مع الدراسة الحالية، بحيث يتم الاستفادة من هذه الدراسات في معرفة مصادر الضغوط المهنية وكيفية مواجهتها وفق إستراتيجيات معينة، وكذلك تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تطوير أداة الدراسة (الاستبانة).

مشكلة الدراسة وأسئلتها: من خلال الدراسات السابقة حول الضغوط المهنية، تبين أن هناك ضغوط حقيقية يتعرض لها الموظفون بشكل عام والمعلمون بشكل خاص في مؤسساتهم التربوية، ويتم استخدام إستراتيجيات معينة لمواجهة هذه الضغوط وفق آليات معينة و أن المصدر الرئيسي للضغوط المهني هو الأعباء والمسؤوليات والواجبات الملقاة على عاتق المعلم، وتأتي هذه الدراسة في معرفة إستراتيجيات لمواجهة مصادر هذه الضغوط، **وبناء على ما سبق ستتحدد مشكلة الدراسة في السؤالين الآتيين:**

1. ما درجة ممارسة المعلمين الأوائل في مدارس التعليم الأساسي لإستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق هذه الإستراتيجيات تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، المؤهل العملي، الخبرة العملية؟

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى الآتي:-

1. التعرف على مدى تطبيق إستراتيجيات لمواجهة الضغوط المهنية.
2. اكتشاف وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطبيق هذه الإستراتيجيات تعزى لمتغير: (النوع الاجتماعي، المؤهل العملي، الخبرة العملية).
3. **أهمية الدراسة:** وهي كما يلي نوعان:

الأهمية النظرية: وهي، كما يلي:-

1. من الممكن أن توفر هذه الدراسة المعلومات اللازمة لأصحاب القرار في المؤسسات التربوية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والتغلب عليها.

2. يمكن أن تفيد الدراسة الباحثين التربويين والمهتمين بهذا الجانب في دراستهم واستقاء بعض المعلومات المهمة وتوظيفها نحو تحقيق الأهداف التربوية.

الأهمية العملية: وهي، كما يلي:-

يمكن أن تفيد الدراسة المعلمين والإداريين والمديرين والعاملين في مدارس التعليم الأساسي، وتشمل الموظفين الإداريين في المديريات التعليمية والوزارة.

حدود الدراسة: وكانت كما يلي:

1.**الحدود الموضوعية:** تقتصر الدراسة على معرفة إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية.

2. **الحدود البشرية:** تقتصر هذه الدراسة على المعلمين الأوائل.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

3. **الحدود المكانية:** تقتصر الدراسة على مدارس التعليم الأساسي الحكومية في ولايات محافظة الداخلية في سلطنة عمان.

4. **الحدود الزمانية:** تطبق هذه الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي (2019م2020م).

مصطلحات الدراسة: وتم عرضها، كما يلي:-

1. **إستراتيجية:** تعني مجموعة القواعد والمبادئ التي ترتبط بمجال معين، وتساعد الأفراد المرتبطين به من اتخاذ القرارات المناسبة بناءً على مجموعة من الخطط الدقيقة (Stephen,2008).
2. **الضغوط المهنية:** وهي مجموعة من المتغيرات الجسمية والنفسية والسلوكية التي تحدث للفرد وتسبب له ردود فعل سلبية، أو إيجابية، وذلك أثناء مواجهته لمواقف قد تمثل تهديداً له (Walker,2010).
3. **المعلم الأول:** وظيفة هامة ضمن وظائف التنظيم المدرسي، وهو يمثل حلقة الوصل بين الإدارة المدرسية والمعلمين، ويعد المسؤول الأول في مادة تخصصه، ويعتبر الموجه المقيم لهذه المادة الدراسة داخل المدرسة لزملائه المعلمين (الهدهود، 1996).
4. **التعليم الأساسي:** يطلق مصطلح (التعليم الأساسي) على نظم تعليمية بديلة غير تقليدية تضم سنوات المرحلتين الابتدائية والإعدادية، ومدته 10 أعوام دراسية وينتقل الناجحون في نهايته إلى مرحلة ما بعد الأساسي التي تغطي عامين دراسيين، وتنقسم سنوات التعليم الأساسي العشر إلى حلقتين وهما الحلقة الأولى من الصف الأول حتى الرابع، والثانية من الصف الخامس وحتى العاشر (www.moe.gov.om).

منهجية الدراسة وإجراءاتها: يتناول هذا العنوان وصفاً لإجراءات الدراسة متضمناً التعريف بمنهج الدراسة ومجتمعها وعينتها، وأداة القياس المستخدمة، وخطوات التحقق من صدقها وثباتها، ومتغيرات الدراسة، كما يتضمن الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في الدراسة الحالية.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

منهج الدراسة: انطلاقًا من مشكلة الدراسة وأهدافها وطبيعة الأسئلة ،تم استخدام المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لأغراض دراسة الواقع أو الظاهرة، ووصفها وصفًا دقيقًا.

مجتمع الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات الأوائل في مدارس التعليم الأساسي في محافظة الداخلية الحكومية والبالغ عددهم (400) معلم ومعلمة حسب آخر بيانات لوزارة التربية والتعليم للعام الدراسي الحالي 2019م2020م.

عينة الدراسة: تم أخذ عينة عشوائية مكونة من (130) من المعلمين والمعلمات الأوائل في المدارس الحكومية بمحافظة الداخلية بسلطنة عمان، حيث شكلت ما نسبته (32.2%) من مجتمع الدراسة، تم توزيع عدد (130) استبانة على المعلمين الأوائل من الذكور والإناث، بواقع (65) استبانة للذكور، و(65) استبانة للإناث، وتم استرجاع عدد (113) استبانة، ويوضّح الجدول رقم (1) العينة حسب متغيرات الدراسة، والجدول رقم (1) يوضح ذلك:

جدول (1): العينة حسب متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة	الإجمالي
النوع الاجتماعي	ذكور.	53	%46.9	113
	إناث.	60	%53.1	
المؤهل العلمي	بكالوريوس.	75	%66.4	
	ماجستير فأعلى.	38	%33.6	
الخبرة	أقل من خمس سنوات.	20	%17.7	
	من 5-10 سنوات.	43	%38.1	
	أكثر من 10 سنوات.	50	%44.2	

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

أداة الدراسة (الاستبانة): بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة، قام الباحث بتطوير أداة الدراسة وتعديلها وهي عبارة عن استبانة مكونة من (25) فقرة موزعة على خمسة محاور وهي (إستراتيجية الدعم والمساندة،إستراتيجية حل المشكلات، إستراتيجية التجنب والانسحاب، إستراتيجية التواصل الاجتماعي،إستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق) ويوضح الجدول رقم (2) **توزيع فقرات الاستبانة على المحاور الخمسة:**

جدول (2) محاور أداة الدراسة.

م	المحاور (الإستراتيجيات).	عدد الفقرات.
1	إستراتيجية الدعم والمساندة.	6
2	إستراتيجية حل المشكلات.	6
3	إستراتيجية التجنب والانسحاب.	5
4	إستراتيجية التواصل الاجتماعي.	4
5	إستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق.	4
المجموع الكلي		25

حيث تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي لمعرفة درجة الممارسة والجدول رقم (3) يوضح ذلك:

جدول رقم (3) مقياس ليكرت الثلاثي لمعرفة درجة الممارسة.

م	درجة الممارسة	الدرجة	المتوسط المرجح
1	كبيرة.	3	3.00 -2.34
2	متوسطة.	2	2.33 -1.67
3	قليلة .	1	1.66 -1.0

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

صدق الأداة: تم استخدام الصدق الظاهري (صدق المحكمين) حيث تم توزيع أداة الدراسة على مجموعة من المختصين في قسم التربية والعلوم الإنسانية في كلية العلوم والآداب بجامعة نزوى.

ثبات الأداة: للتأكد من ثبات الأداة قام الباحث بتطبيقها على عينة من خارج عينة الدراسة الأصلية، مكونة من (10) أشخاص، حيث تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول (4) معامل الثبات لمجـــالات أداة الدراسة وكذلك المجموع الكلي، وجدول رقم (4) يوضح ذلك:

الجدول (4) معامل الثبات لمجالات أداة الدراسة والمجموع الكلي.

م	المجالات (الإستراتيجيات)	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)
1	إستراتيجية الدعم والمساندة.	0.885
2	إستراتيجية حل المشكلات.	0.889
3	إستراتيجية التجنب والانسحاب.	0.874
4	إستراتيجية التواصل الاجتماعي.	0.882
5	إســـتراتيجية الاعتمـــاد علـــى الـــدين والأخلاق.	0.884
المجموع الكلي		0.905

من خلال الجدول رقم (4) يتضح أن أداة الدراسة تتصف بثبات مرتفع سواء حسب كل مجال، أو في المجموع الكلي، مما يجعلها صالحة للتطبيق في العينة الأصلية للدراسة.

متغيرات الدراسة: تكونت الدراسة من المتغيرات الآتية:

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

أولاً: المتغيرات المستقلة وهي:

1. النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى).
2. المؤهل العلمي (بكالوريوس، ماجستير فأعلى).
3. الخبرة العملية (0–5) سنوات – (5–10) سنوات – أكثر من 10 سنوات.

ثانياً: المتغير التابع: ويتمثل في العبارات المتعلقة بالتعرف على واقع تطبيق إستراتيجيات لمواجهة الضغوط المهنية في المدارس الحكومية في محافظة الداخلية بسلطنة عمان.

المعالجة الإحصائية: من أجل الضبط الإحصائي لأداة الدراسة وتحليل النتائج، استخدم الباحث برنامج الرزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) **حيث تم استخدام الأساليب الآتية:**

1. معامل ألفا كرونباخ ، وذلك من أجل استخراج ثبات أداة الدراسة.
2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
3. اختبار ت (T.Test) لعينتين مستقلتين.
4. اختبار التباين الأحادي (One way ANOVA) لثلاث عينات مستقلة.

نتائج الدراسة ومناقشتها: بعد أن تم عرض إجراءات الدراسة وتوضيح الهدف من الدراسة والمنهج المستخدم في الدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة والعينة، وأداة الدراسة، وتحديد المعالجات الإحصائية في التحليل الكمي لاستجابات عينة الدراسة.

تناول الباحث تحليل نتائج الدراسة، وعرض الاستجابات لأفراد العينة على تساؤلات الدراسة، ومعالجتها إحصائياً، والوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها في ضوء جوانب الدراسة النظرية المتعلقة بواقع تطبيق إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية في مدارس محافظة الداخلية بسلطنة عمان.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

أولاً: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجالات الخمسة: حيث يظهر الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وواقع تطبيق إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بالنسبة لمجالات أداة الدراسة:

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وواقع تطبيق إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسط الحسابي.

م	مجالات أداة الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
1	إستراتيجية حل المشكلات.	2.54	0.620	كبيرة
2	إستراتيجية الدعم والمساندة.	2.43	0.655	كبيرة
3	إستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق.	2.40	0.680	كبيرة
4	إستراتيجية التواصل الاجتماعي.	2.39	0.647	كبيرة
5	إستراتيجية التجنب والانسحاب.	2.25	0.632	متوسطة
الدرجة الكلية لتطبيق الإستراتيجيات.		2.40	0.647	كبيرة

يتضح من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لجميع الإستراتيجيات جاءت كبيرة ما عدا إستراتيجية التجنب والانسحاب فقد جاءت متوسطة حيث حصل مجال إستراتيجية حل المشكلات على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.54) وانحراف معياري (0.620) وحصل على المرتبة الثانية مجال إستراتيجية الدعم والمساندة بمتوسط حسابي (2.43) وانحراف معياري (0.655).

في حين جاء مجال إستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (2.40) وانحراف معياري (0.680) وجاء في المرتبة الرابعة مجال إستراتيجية التواصل الاجتماعي بمتوسط

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

حسابي (2.39) وانحراف معياري (0.647) في حين جاء في المرتبة الأخيرة مجال إستراتيجية التجنب والانسحاب بمتوسط حسابي (2.25) وانحراف معياري (0.632) بدرجة متوسطة.

مما سبق يتضح أن مدارس محافظة الداخلية تطبق إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بدرجة كبيرة، ما عدا في مجال إستراتيجية التجنب والانسحاب فقد كانت بدرجة متوسطة.

ثانيًا: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ينص السؤال الأول على الآتي: **ما درجة ممارسة معلمي مدارس التعليم الأساسي لإستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية؟**

من أجل الإجابة على السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وواقع ممارسة إستراتيجيات مواجهة الضغوط،حيث يوضح الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الأول من الإستراتيجيات وهي إستراتيجية حل المشكلات:

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستراتيجية الدعم والمساندة مرتبة ترتيباً تنازلياً.

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
1	أشرك زملائي في مناقشة المشاكل التي تعترضني.	2.70	0.630	كبيرة
2	أطبق توجيهات وإرشادات المشرف بكل أمانة.	2.62	0.644	كبيرة
3	أشارك زملائي في مناقشة مشاكلهم مما يسمح لي بتحسين وتطوير أدائي.	2.55	0.658	كبيرة
4	يزعجني أولياء الأمور الذين لا يساعدون المعلم لتحسين مستوى التلاميذ.	2.40	0.660	كبيرة
5	أوظّف مهاراتي في الإبداع والابتكار لتحقيق أهداف الدرس.	2.30	0.661	متوسطة
6	أستعين بالطلاب المجتهدين المتفوقين لمساعدة زملائهم المتعثرين في فهم الدرس.	2.05	0.675	متوسطة
المجموع الكلي		2.43	0.655	كبيرة

من خلال الجدول رقم (6) يتضح أن استجابات أفراد عينة الدراسة لعبارات المجال الأول في إستراتيجية الدعم والمساندة جاءت معظمها كبيرة، فقد جاءت أربعة عبارات بمتوسطات حسابية كبيرة، وجاءت عبارتين بدرجة متوسطة، فقد جاءت عبارة **(أشرك زملائي في مناقشة المشاكل التي تعترضني)** في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.70) وانحراف معياري (0.630) في حين جاءت في المرتبة الأخيرة عبارة **(أستعين بالطلاب المجتهدين المتفوقين لمساعدة زملائهم المتعثرين في فهم الدرس)** بمتوسط حسابي (2.05) وانحراف معياري (0.675) والجدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستراتيجية حل المشكلات مرتبة ترتيباً تنازلياً، وهي كما يلي:-

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

جدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستراتيجية حل المشكلات.

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
1	أؤدي واجبي المهني ولا أنتظر مقابل ذلك تقدير المدير أو المشرف.	2.72	0.460	كبيرة
2	أواجه المواقف الضاغطة بالتحكم في انفعالاتي .	2.65	0.630	كبيرة
3	استفدت من خبرتي في مواجهة مواقف ضاغطة مماثلة للتي عشتها سابقًا.	2.60	0.655	كبيرة
4	أخفف من الضغوط النفسية اعتمادا على تصرف من أقدّرهم وأراهم قدوة لي.	2.53	0.658	كبيرة
5	أشعر بالراحة عندما أتقبل الموقف الضاغط وأتوقع أن الظروف ستتحسن.	2.49	0.657	كبيرة
6	عندما لا تتوفر لدي وسائل تعليمية مناسبة أُغيّر النشاط المبرمج إلى نشاط آخر.	2.27	0.660	متوسطة
المجموع الكلي		2.54	0.620	كبيرة

من خلال الجدول رقم (7) يتضح أن استجابات أفراد عينة الدراسة لعبارات المجال الثاني في إستراتيجية حل المشكلات جاءت معظمها كبيرة، فقد جاءت خمس عبارات بمتوسطات حسابية كبيرة، وجاءت عبارة واحدة بدرجة متوسطة ، فقد جاءت عبارة **(أؤدي واجبي المهني ولا أنتظر مقابل ذلك تقدير المدير أو المشرف)** في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.72) وانحراف معياري (0.460) في حين

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

جاءت في المرتبة الأخيرة عبارة **(عندما لا تتوفر لدي وسائل تعليمية مناسبة أُغيّر النشاط المبرمج إلى نشاط آخر)** بمتوسط حسابي (2.27) وانحراف معياري (0.660) والجدول رقم (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستراتيجية التجنب والانسحاب مرتبة ترتيباً تنازلياً، وهو كما يلي:-

جدول رقم (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستراتيجية التجنب والانسحاب

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
1	أحرص على المشاركة في النشاطات الفكرية والرياضية (المناسبات الدينية والأعياد الوطنية)	2.31	0.625	متوسطة
2	أتجاهل الموقف الضاغط وأحاول تصحيح الخطأ لاحقًا.	2.25	0.629	متوسطة
3	لا أتقبل توصيات وإرشادات مدير المدرسة أو المشرف لأن ذلك اعتراف بنقص مؤهلاتي.	2.23	0.630	متوسطة
4	عندما يضايقني الطلاب أخرج من الصف لأهدئ من أعصابي.	2.22	0.640	متوسطة
5	لا أشارك زملائي في مناقشة المشاكل التربوية كي لا أستمع لنقدهم.	2.22	0638	متوسطة
المجموع الكلي		2.25	0.632	متوسطة

من خلال الجدول رقم (8) يتضح أن استجابات أفراد عينة الدراسة لعبارات المجال الثالث في إستراتيجية التجنب والانسحاب جاءت كلها متوسطة ، فقد جاءت عبارة **(أحرص على المشاركة في النشاطات الفكرية والرياضية المناسبات الدينية والأعياد الوطنية)** في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.31) وانحراف معياري (0.625) في حين جاءت في المرتبة الأخيرة عبارة **(لا أشارك زملائي في مناقشة المشاكل التربوية كي لا أستمع لنقدهم)** بمتوسط حسابي (2.22) وانحراف معياري (0.638) وعبارة (عندما يضايقني الطلاب أخرج من الصف لأهدئ من أعصابي) بمتوسط (2.22) وانحراف

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

معياري (0.638) والجدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستراتيجية التواصل الاجتماعي مرتبة ترتيباً تنازلياً، وهو كما يلي:-

جدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستراتيجية التواصل الاجتماعي.

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
1	أهتم باحتياجات الطلاب الاجتماعية والصحية والنفسية.	2.57	0.620	كبيرة
2	أخصص جزءً من وقت العمل لمناقشة مشاكل التلاميذ مع أولياء الأمور.	2.43	0.633	كبيرة
3	أوظف إرشادات المدير والزملاء في حل المشكلات التي تعترضني.	2.38	0.652	كبيرة
4	أناقش قرارات المدير وأبدي برأي فيها.	2.18	0.683	متوسطة
المجموع الكلي		2.39	0.647	كبيرة

من خلال الجدول رقم (9) يتضح أن استجابات أفراد عينة الدراسة لعبارات المجال الرابع في إستراتيجية التواصل الاجتماعي جاءت معظمها كبيرة، فقد جاءت ثلاث عبارات بمتوسطات حسابية كبيرة، وجاءت عبارة واحدة بدرجة متوسطة، فقد جاءت عبارة **(أهتم باحتياجات الطلاب الاجتماعية والصحية والنفسية)** في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.57) وانحراف معياري (0.620) في حين جاءت في المرتبة الأخيرة عبارة **(أناقش قرارات المدير وأبدي برأي فيها)** بمتوسط حسابي (2.18) وانحراف معياري (0.647) والجدول رقم (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق مرتبة ترتيباً تنازلياً، وهو كما يلي:-

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

جدول رقم (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق.

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
1	أنجز المهام المتعددة في المدرسة بالصبر، والإخلاص لإرضاء الضمير.	2.52	0.635	كبيرة
2	أتحمل ظروف العمل الصعبة مهما كانت شدتها اقتداء بالنبي الكريم.	2.44	0.652	كبيرة
3	أذكّر الطلاب بأن الحفاظ على نظافة الصف والمدرسة من التربية الصحية السليمة.	2.38	0.690	كبيرة
4	أواجه تدريس مواضيع المادة بسعة البال والثقة في النفس.	2.25	0.740	متوسطة
المجموع الكلي		2.40	0.680	كبيرة

من خلال الجدول رقم (10) يتضح أن استجابات أفراد عينة الدراسة لعبارات المجال الخامس في إستراتيجية التواصل الاجتماعي جاءت معظمها كبيرة، فقد جاءت ثلاث عبارات بمتوسطات حسابية كبيرة، وجاءت عبارة واحدة بدرجة متوسطة ، فقد جاءت عبارة **(أنجز المهام المتعددة في المدرسة بالصبر والإخلاص لإرضاء الضمير)** في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.52) وانحراف معياري (0.635) في حين جاءت في المرتبة الأخيرة عبارة **(أواجه تدريس مواضيع المادة بسعة البال والثقة في النفس)** بمتوسط حسابي (2.25) وانحراف معياري (0.740).

مما سبق، تشير النتائج أن المعلمين الأوائل يستخدمون إستراتيجية حل المشكلات أكثر من الإستراتيجيات الأخرى وهذا يتوافق مع دراسة (الغداني 2016م)، ودراسة (شداني 2011م) كما أن أقل إستراتيجية يستخدمها المعلمون هي إستراتيجية التجنب والانسحاب.

ثالثًا:عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تطبيق إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى المعلمين الأوائل في مدارس

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

التعليم الأساسي الحكومية في محافظة الداخلية بسلطنة عمان تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، المؤهل العملي، الخبرة العملية؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية عن طريق اختبار(T.TEST) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق التي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي والمؤهل العلمي، وتم استخدام اختبار التباين الأحادي (ONEWAY ANOVA) لمعرفة الفروق التي تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

1- **متغير النوع الاجتماعي:** حيث يوضح الجدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة الإحصائية لمعرفة هل توجد فروق دالة إحصائيًا في استجابات أفراد عينة الدراسة تُعزى لمتغير النوع الاجتماعي.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

الجدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة الإحصائية.

لمتغير النوع الاجتماعي لمجالات أداة الدراسة.

م	مجالات أداة الدراسة	النـــــوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
1	إستراتيجية حل المشكلات.	ذكر	53	2.75	0.509	0.000
		أنثى	60	2.71	0.410	0.000
2	إستراتيجية الدعم والمساندة.	ذكر	53	2.70	0.403	0.000
		أنثى	60	2.65	0.454	0.000
3	إستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق.	ذكر	53	2.45	0.620	0.000
		أنثى	60	2.35	0.650	0.000
4	إستراتيجية التواصل الاجتماعي.	ذكر	53	2.42	0.590	0.000
		أنثى	60	2.55	0.675	0.000
5	إستراتيجية التجنب والانسحاب.	ذكر	53	2.22	0.720	0.000
		أنثى	60	2.28	0.705	0.000

نلاحظ من خلال الجدول (11) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مجالات أداة الدراسة تُعزى لمتغير النوع الاجتماعي، حيث جاءت كل من إستراتيجية حل المشكلات وإستراتيجية الدعم المساندة وإستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق لصالح الذكو، بينما جاءت إستراتيجية التواصل الاجتماعي وإستراتيجية التجنب والانسحاب لصالح الإناث.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

2- **المؤهل الدراسي:** يوضح الجدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة الإحصائية لمعرفة هل توجد فروق دالة إحصائيًا في استجابات أفراد عينة الدراسة تُعزى لمتغير النوع الاجتماعي.

الجدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة الإحصائية.

لمتغير المؤهل الدراسي لمجالات أداة الدراسة.

م	مجالات أداة الدراسة	المؤهل الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
1	إستراتيجية حل المشكلات.	بكالوريوس.	75	2.70	0.423	0.095
		ماجستير فأعلى.	38	2.68	0.453	0.111
2	إستراتيجية الدعم والمساندة.	بكالوريوس.	75	2.55	0.580	0.135
		ماجستير فأعلى.	38	2.59	0.624	0.171
3	إستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق.	بكالوريوس.	75	2.49	0.680	0.221
		ماجستير فأعلى.	38	2.50	0.666	0.199
4	إستراتيجية التواصل الاجتماعي	بكالوريوس.	75	2.38	0.695	0.099
		ماجستير فأعلى.	38	2.40	0.671	0.070
5	إستراتيجية التجنب والانسحاب .	بكالوريوس	75	2.24	0.725	0.305
		ماجستير فأعلى	38	2.17	0.719	0.312

نلاحظ من خلال الجدول (12) إلى عدم وجود فروق ذ ات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مجالات أداة الدراسة تُعزى لمتغير المؤهل الدراسي، ويعزو الباحث ذلك إلى أن المؤهل الدراسي ليس له علاقة بمواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين الأوائل.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

3- **سنوات الخبرة:** تم استخدام اختبار تحليل التباين (ONE WAY ANOVA) لثلاث عينات مستقلة لمتغير سنوات الخبرة، ويوضح الجدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة الإحصائية لمعرفة هل توجد فروق دالة إحصائيًا في استجابات أفراد عينة الدراسة تُعزى لمتغير النوع الاجتماعي.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

الجدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة الإحصائية.

لمتغير المؤهل الدراسي لمجالات أداة الدراسة.

م	مجالات أداة الدراسة	سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
1	إستراتيجية حل المشكلات.	0-5 سنوات	20	2.66	0.423	0.102
		5-10 سنوات	43	2.67	0.453	0.111
		10 سنوات فأكثر	50	2.69	0.455	0.195
2	إستراتيجية الدعم والمساندة.	0-5 سنوات	20	2.59	0.580	0.135
		5-10سنوات	43	2.49	0.624	0.171
		10سنوات فأكثر	50	2.51	0.639	0.115
3	إستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق.	0-5 سنوات	20	2.39	0.680	0.221
		5-10 سنوات	43	2.42	0.611	0.199
		10سنوات فأكثر	50	2.44	0.720	0.307
4	إستراتيجية التواصل الاجتماعي.	0-5 سنوات	20	2.39	0.695	0.223
		5-10 سنوات	43	2.44	0.671	0.100
		10سنوات فأكثر	50	2.37	0.722	0.226
5	إستراتيجية التجنب والانسحاب.	0-5 سنوات	20	2.19	0.781	0.229

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

	5-10 سنوات	43	2.21	0.744	0.065
	10سنوات فأكثر	50	2.25	0.735	0.072

نلاحظ من خلال الجدول (13) إلى عدم وجود فروق ذ ات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مجالات أداة الدراسة تُعزى لمتغير سنوات الخبرة، ويعزو الباحث ذلك إلى أن متغير سنوات الخبرة ليس له علاقة بمواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين الأوائل.

ملخص النتائج والتوصيات والمقترحات: يتضمن هذا الجزء عرضاً ملخصاً لنتائج الدراسة، وبعد ذلك مجموعة التوصيات والمقترحات.

أولاً: ملخص نتائج الدراسة: من خلال ما تم عرضه فقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1. يتم تطبيق إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى المعلمين الأوائل في مدارس التعليم الأساسي الحكومية في محافظة الداخلية في سلطنة عمان بدرجة كبيرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (2.40) وانحراف معياري مقداره (0.647).
2. أوضحت الدراسة حصول مجال إستراتيجية حل المشكلات على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.54) وانحراف معياري (0.620) في حين جاء في المرتبة الأخيرة مجال إستراتيجية التجنب والانسحاب بمتوسط حسابي (2.25) وانحراف معياري (0.632) بدرجة متوسطة.
3. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مجالات أداة الدراسة تُعزى لمتغير النوع الاجتماعي، حيث جاءت كل من إستراتيجية حل المشكلات وإستراتيجية الدعم المساندة وإستراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق لصالح الذكور، بينما جاءت إستراتيجية التواصل الاجتماعي وإستراتيجية التجنب والانسحاب لصالح الإناث.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

4. وكشفت النتائج عدم وجود فروق ذ ات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مجالات أداة الداسة تُعزى لمتغير المؤهل الدراسي.
5. كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذ ات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مجالات أداة الدراسة تُعزى لمتغير سنوات الخبرة.

ثانيًا: توصيات الدراسة: وهي كما يلي:-

1. على المعلمين الأوائل معرفة مصادر الضغوط المهنية ومحالة تجنبها والتقليل منها قدر الإمكان ومواجهتها بالطرق المعروفة.
2. على المعنيين في الإدارة العليا في وزارة التربية والتعليم مراعاة ظروف المعلمين والتقليل من الأعباء الملقاة على عاتقهم.
3. التشجيع من قبل الوزارة للمعلمين وذلك بمكافأة المتميزين منهم ليكون دافعًا لهم على الاستمرار في بذل الجهد وللتخفيف من وطأة الضغوط المهنية.
4. إعادة هيكلة بعض الوظائف، وذلك بسبب الأعباء التدريسية والإدارية وتوزيع العمل الإداري بالتساوي بين المعلمين.
5. عقد اجتماعات دورية لمناقشة المشكلات التي يواجهها المعلمون في عملهم وإيجاد الحلول المناسبة لمعالجتها أو التخفيف منها.
6. مشاركة المعلمين في صنع القرار المدرسي وتفعيل التغذية الراجعة بين إدارة المدرسة والمعلمين.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

المراجع.

1. البراشدية، حنان بنت سليمان(2006م): **مصادر الدعم الاجتماعي وإسهامها في التخفيف من ضغوط العمل لدى معلمي التعليم الأساسي في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
2. بركات، زياد(2010م): **الإستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين**، مجلة جامعة الخليل للبحوث، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
3. حسين، طه عبد العظيم حسين، وحسين، د. سلامة عبد العظيم (2006):**إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن.
4. الربخي، خالد بن مطر(2016): **الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
5. شداني،عمر (2011): **إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولاية البويرة بالجزائر**، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
6. شلبي، نعيم عبد الوهاب (2011):**الضغوط الحياتية المعاصرة والتعامل مع المشكلات الفردية والأسرية من منظور إداري واجتماعي**، ط1، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، المنصورة، جمهورية مصر العربية.
7. الصبوة، محمد نجيب (1997):**علم النفس البيئي، التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدى بعض عمال الصناعة**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
8. عسكر، علي (2003): **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، ط3، دار الكتاب الحديث، دولة الكويت.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

9. الغدانية، فاطمة بنت سالم (2011): **الذكاء الروحي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى بعض موظفي الدوائر الحكومية في محافظة مسقط بسلطنة عمان**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

10. المشرفية، راية بنت سعيد (2014): **ضغوط العمل وعلاقتها بالحراك المهني بالمديريات العامة للتربية والتعليم بسلطنة عمان من وجهة نظر الإداريين**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

11. المعمرية، موزة بنت حمود (2014): **ضغوط العمل وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى معلمي مدارس التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

12. الهدهود، دلال عبد الواحد (1996): **المدخل إلى الإدارة المدرسية،عالم الكتب**، القاهرة، مصر.

13. Alan,H.S, K. Chen &, Chan Elaine Y.L.chong .(2010). **Work stress of Teachers from primary and secondry schools in Hong kong**. Proceeding of the International Muli- Conference of Engineers Scientists . Vol 3.

14. Hallum.Suhair& Schwarzar.Ralf.(2008).**Perceived Teacher Self – Efficacy as a Predictor of Job Stress and Burnout:Mediation Analyses** . Journal compilation.Oxford: Blackwell Publishing.57,152-171.

15. Hanif, Rubina.(2004). **Teacher stress Job performange and self efficacy of Woman school teacher**. Unpublished master Certificate, Quaid-i-Azem University,IslamAbad.

16. JAY,Beckley(2011). **The wellbeing of New Zeland teacher**: the relationship between health , stress, job demands and teacher efficacy: a thesis presented for the partial fulfilment. Master of Educational Psychology at Massey University, Albany, New Zeland.

17. Stephen,M.&Panu,P. and Kjell, G.(2008).**Education and Mobility**. Centre for the Economics of Education, London School of Economy, London.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

18. Walker,A. (2010) .Stay or leave? **Factors Influecing the Retention of teacher of Emotionally Disturbed in southwstern Virginia.Doctoral Dissertation**, University Virginia , United States.

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies (IJHS)
The print ISSN is: 2735-5128 The online ISSN is: 2735-5136
It is issued by the Excellence Pioneers Academy

International Journal of Humanities and Social Sciences Research and Studies

(IJHS)

The online ISSN is :2735-5136

The print ISSN is :2735-5128

رقم الإيداع في الدار الوطنية العراقية

2449 لسنة 2020