أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال في ظل جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

الباحثة

وسام إبراهيم أحمد

إشراف

أ.د/ فاديه يوسف عبد المجيد

أستاذ صحه الطفل بقسم رياض الاطفال

كلية التربية جامعه حلوان

م.د. زينب ابو سريع حسن

المدرس بقسم رياض الاطفال

كلية التربية جامعه حلوان

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط المهنية الأكثر استخدامًا لدى معلمات رياض الأطفال، ومعرفة ما إذا كان هناك فرق دال احصائيًا في أساليب المواجهة تبعًا للمتغيرات الآتية(المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، ونوع المدرسة، والدورات التدريبية)، وتم استخدم المنهج الوصفي – السببي المقارن، وتطبيق مقياس(أساليب مواجهة الضغوط المهنية)على عينة من(102) معلمة بمدارس رياض الأطفال التابعة لإدارة حلوان التعليمية بمحافظة القاهرة

وأظهرت النتائج أن أكثر أساليب المواجهة الإيجابية استخدامًا بين المعلمات هي(تحمل المسئولية، والتعامل الفعال مع المشكلة، والدعم الاجتماعي)، وأكثر أساليب المواجهة السلبية استخدامًا هي(تقبل الواقع، والانكار، ولوم الذات)ووجود فرق دال احصائيًا في أساليب مواجهة الضغوط تبعًا لمستوى الخبرة، ونوع المدرسة، والدورات التدريبية، بينما لا يوجد فرق دال احصائيًا في أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال تبعًا لمتغير المؤهل العلمي.

الكلمات المفتاحية: أساليب المواجهة – الضغوط المهنية – معلمات رياض الأطفال – جائحة كورونا.

Abstract

The present research aimed to identify coping skills towards professional stress of kindergarten teachers during covid- 19 pandemic, and find out whether there is a statistically significant difference in coping skills according to the following research variables (Educational qualification, Years of experience, School type, Training courses)، the current research relies on descriptive approach (comparative), and the research sample consists of (102) female teachers in kindergarten schools affiliated to the Helwan educational administration in Cairo, and the scale (coping skills towards professional stress) was applied. Results showed that the most used coping skills among teachers are (Assuming responsibility, Effective dealing with the problem, and Social support), the most used negative coping skills among kindergarten teachers are (Accepting reality, Self- blame), there is a statistically significant difference in coping skills according to the level of experience, the type of school, training courses, but according to the educational qualification variable, there is no statistically significant difference in coping skills among kindergarten teachers.

Keywords: Coping Skills- Professional stress- Kindergarten teachers- Covid- 19 pandemic.

مقدمة

تعد معلمة رياض الأطفال قوة فاعلة في العملية التعليمية بمرحلة الروضة، حيث يقع على عاتقها العبء الأكبر في تحقيق أهدافها، وتشكيل الملامح الأولى والأساسية في شخصية الطفل، والكشف عن مواهبه وتحديد قدراته وامكاناته، كما تقوم بعمليات التعليم والتدريب والمتابعة والتوجيه للأطفال؛ وذلك لتحقيق النمو الشامل للأطفال، مما يعرضها لكثير من الضغوط المهنية، والتي تشير إلى الأنشطة والتفاعلات في التدريس التي ينتج عنها متطلبات عديدة على المعلمة، وإدراك المعلمة لعدم قدرتها على مواجهة متطلبات وأدوار مهنة التدريس، والتي تشكل تهديدًا لذاتها وتُحدث لديها معدلًا عاليًا من الانفعالات السلبية، والتي يصاحبها استجابات سلوكية كرد فعل لتلك الضغوط(شحاته، والنجار، 2003)، وتعرفها بخيت(2010)بإنها مجموعة من المثيرات النفسية التي تواجه المعلمة أثناء أداء مهام عملها داخل الروضة والتي تشعرها بالقلق والتوتر، وتحول دون أدائها للعمل بفاعلية وكفاءة، وتتعلق هذه المثيرات ببيئة العمل المحيطة بها، وبالإدارة المدرسة، وزملاء العمل .

وأشارت نتائج الدراسات السابقة إلى تعرض المعلمة للعديد من المواقف الضاغطة داخل بيئة الروضة – أثناء القيام بمهام وظيفتها – والتي تشعرها بالقلق والتوتر ويؤثر سلبًا على مستوى أداءها، ومنها: متطلبات المنهج الدراسي، وإدارة الفصل، والعلاقات الإنسانية في العمل(الزملاء، الأطفال، أولياء الأمور)، وكثرة الأعباء الوظيفية، وعدم كفاية الوقت، وكثافة الأطفال داخل الفصل، والتعليمات الصارمة من إدارة الروضة، وصغر مساحات ممارسة الأنشطة المختلفة، ونقص الإعداد الأكاديمي الذي يؤهلها للتعامل مع مشكلات الأطفال المختلفة، وضعف العائد المادي، وتدني المستوى الاجتماعي والاقتصادي(محمد،1999؛ أبوطالب،2000؛ أبو الفضل،2011؛ الخفاجي،2016).

ومعلمات رياض الأطفال فئة كبقية فئات المجتمع تتعرض لضغوط اجتماعية وسياسية بجانب ضغوطها المهنية والشخصية، ثم جاءت جائحة كورونا والتي ترتب عليها آثار سلبية من جميع النواحي: اقتصادية، سياسية، اجتماعية، صحية، وأهمها التعليمية، فقد وجد المعلمون أنفسهم أمام ضغوط جديدة تتطلبها الجائحة نتيجة تحول عملية التعليم المباشر إلى التعلم عن بُعد، وإتباع أساليب تعليمية افتراضية جديدة، مما أدى إلى تفاقم جميع الظروف التي ساهمت في زيادة القلق والتوتر لديهم، وتتمثل هذه الضغوط فيما يلي: عدم تلقي المعلمين التدريب الكافي لأساليب التعليم عن بُعد، انشغال الطلاب ببرامج الترفيه عن برامج التعليم، وعدم وعيهم بأهمية التعليم عن بُعد، وعدم وجود الكفاءة العالية لاستخدام الانترنت من قبل بعض الطلاب، وقلة خبرة المعلمين في مجال استخدام التعليم عن بُعد، وضعف الإمكانيات الالكترونية المتاحة في المدراس، وعدم توافر الدعم لاستمرار عملية التعلم، وعدم وجود برمجيات تعليمية معتمدة مسبقًا(الحميدي،2021؛المطيري،2021)، وكما أشارت دراسة(هيبة،2021) إلى شكوى بعض معلمات رياض الأطفال وأولياء الأمور من صعوبة التعامل مع أساليب التعلم عن بُعد، وعدم توافر الوقت الكافي للتدريب على استخدامه، وضعف البنية الالكترونية للمدارس، وصعوبة استمراره في ظل كورونا لأن مرحلة رياض الأطفال تعتمد على التعلم المباشر وذلك لطبيعة خصائص الأطفال في هذه المرحلة .

ويترتب على التعرض لهذه الضغوط آثارًا سلبية على الصحة النفسية والجسمية، كما أشارت إليه نتائج دراسة النوايسة(2013)أن من أهم آثار الضغوط المهنية على المعلمين هي: الشعور بعدم الرضا الوظيفي، وعدم القدرة على مواجهة متطلبات المهنة وتحدياتها، وانخفاض مستوى الأداء، والعجز عن التجديد والابتكار داخل الفصول الدراسية، ضعف مستوى الدافعية للعمل والانجاز، الشعور بالاحتراق النفسي، انخفاض مستوى الثقة بالنفس والشعور بالدونية .

ولتجنب الآثار السلبية للضغوط المهنية على المعلمين اهتمت أبحاث القرن الماضي في نهاية التسعينيات بدراسة شعور المعلمين تجاه الضغوط وكيفية التكيف

معها ومواجهتها، ومنها (Brawn&Ralph،1992;Chan&Hui،1995;Keable،1996)، وكما ورد في Sarah، 2022 إنه يجب التعامل مع الضغوط من خلال تحديد الضغوط وتنفيذ استراتيجيات لإدارتها والتي تتضمن مهارات الاتصال، وإدارة الوقت، والاسترخاء، والدعم الاجتماعي والعاطفي، والتدريب على أساليب التفكير العقلاني الإيجابي، كما بدأت الدراسات الحديثة في مجال الضغوط النفسية التركيز على دراسة المتغيرات الإيجابية التي تساعد على تحقيق الصحة النفسية للفرد من خلال مواجهة الضغوط التي يمر بها باتباع أساليب متنوعة لمواجهتها، وهذا يشير إلى مفهوم أساليب المواجهة التي تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية، وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياة الفرد (إبراهيم،1994)، وأشار(Bootzin et al.،1991) كما ورد في (يوسف،2021) أن الافراد الذين يتبعون أساليب المواجهة عند تعرضهم للضغوط المختلفة يستطيعون حل المشكلات التي يتعرضون لها من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات وعلاقات مع ذاته والآخرين تتسم بالرضا، وفي هذا الصدد أشار(عبد الكريم، 2019)إلى أن الضغوط تمثل خطرًا على صحة الفرد وتوازنه وتهدد بناءه النفسي، وبالتالي فإن أساليب المواجهة تعد الحل لاستعاده توازنه من خلال استخدام أساليب مناسبة لشخصيته، وطبيعة الموقف الضاغط، وبالتالي يستطيع مواجهة الموقف، والتخلص من أثره السلبي وخفض التوتر والقلق الناتج عنه.

وتُعرف أساليب المواجهة بإنها «الطريقة التي يتبعها الفرد لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة التي يمر بها، وذلك للتخلص منها أو تقليل آثارها أو التأقلم معها"(الضريبي، 2010)، كما عرفتها بكداش(2017)على أنها" الأساليب التي يستخدمها الفرد في مواجهة موقف ضاغط داخلي أو خارجي مدرك له، بهدف السيطرة على الموقف من ناحية وتخفيف المشاعر السلبية الناتجة عنه من ناحية أخرى، وتختلف الأساليب وتتنوع من حيث طبيعتها(معرفية وسلوكية)، كما أنها تتغير من موقف لأخر فهي غير ثابتة".

ولأن معلمة رياض الأطفال تقوم بالعديد من الأدوار والمهام الوظيفية، وتواجه الكثير من التحديات والضغوط المهنية أثناء تأدية عملها، فهذا يتطلب منها التمتع بمهارات علمية، وشخصية، واجتماعية، وعقلية، وفنية وتتضمن مهارة استخدام أساليب المواجهة التي تساعدها على التخلص من أثر الضغط النفسي الناتج عن المشكلة أو الموقف، واستعادة توازنها النفسي والانفعالي، ولذلك يسعى البحث الحالي إلى دراسة أساليب مواجهة الضغوط المهنية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى معلمات رياض الأطفال في ظل جائحة كورونا.

مشكلة البحث

يتضح أول جوانب المشكلة وأهمها في ظل الظروف الحالية المتمثلة في تعرض العالم لجائحة كورونا، وتأثيرها سلبًا على العملية التعليمية، وظهور الحاجة إلى البحث عن طرق بديلة لاستمراها في ظل هذه الجائحة، مما شكل بعض التحديات والضغوط أمام المعلمين في جميع المراحل التعليمية بصفة عامة، ومعلمة رياض الأطفال بصفة خاصة، وقد قامت الباحثة بإجراء استطلاع رأي الكتروني ملحق (1) للتعرف على أهم المشكلات والضغوط التي واجهت معلمات رياض الأطفال في هذه الفترة والتي تمثلت فيما يلي: عدم الاستعداد الكامل لتجربة التعليم عن بُعد، ووضع جداول زمنية متغيرة، وعدم توافر الإمكانات التكنولوجية الحديثة بالمدارس، والغياب المتكرر الأطفال وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي لديهم، وعدم تعاون بعض الآباء في عملية تعلم أطفالهم، صعوبة الانتهاء من المناهج الدراسية، وصعوبة تعامل الأطفال مع برامج التعلم عن بعُد وتشتت انتباههم، وكل هذه الضغوط بجانب الأدوار المتعددة التي تقوم بها معلمة رياض الأطفال داخل الروضة، يترتب عليه الشعور بالقلق والتوتر المستمرين، مما ينعكس سلبًا على توافقها النفسي والمهني، ولكي تتجنب المعلمة الآثار السلبية للضغوط، واستعادة توازنها النفسي، وأداء عملها بفاعلية، وممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي، وذلك من خلال مواجهة تلك الضغوط والتعامل معها بطريقة صحيحة باستخدام أساليب مواجهة الضغوط .

ويتمثل ثانِ جانب للمشكلة في قصور الدراسات العربية والأجنبية في تناول أساليب المواجهة لدى معلمات رياض الأطفال، حيث يوجد دراسة عربية واحدة – في حدود علم الباحثة – التي تناولت الضغوط المهنية وعلاقتها بأساليب المواجهة لدى معلمة الروضة وهي دراسة السيد(2014)، ولذلك اتجه البحث الحالي إلى دراسة أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال في ظل جائحة كورونا، وتوضيحها في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.

وتتمثل مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيس التالي:

– ما طبيعة الفروق في أساليب مواجهة الضغوط المهنية وفقًا لبعض المتغيرات الديموجرافية (سنوات الخبرة، ونوع المدرسة، والمؤهل العلمي، والدورات التدريبية)؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

1 – التعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط المهنية الأكثر استخدامًا لدي معلمات رياض الأطفال في ظل جائحة كورونا.

2 – التعرف على دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في استخدام أساليب مواجهة الضغوط المهنية تبعًا للمتغيرات الآتية(سنوات الخبرة، ونوع المدرسة، والمؤهل العلمي، والدورات التدريبية).

أهمية البحث

الأهمية النظرية

1 – تنبُع أهمية البحث من محاولة التعرف على الأساليب التي تستخدمها معلمات رياض الأطفال في مواجهة الضغوط المهنية لديهن، وبالتالي فهم مشكلاتهن ومعرفة كيفية إدارتهن للضغوط والتصدي لها.

2 – زيادة الدراسات العربية في مجال علم النفس بأهمية أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال .

الأهمية التطبيقية

1 – زيادة وعي القائمين على العملية التعليمية بالمدارس والروضات بأهمية أساليب مواجهة الضغوط لكل من المعلمات والأطفال، وذلك من خلال إقامة دورات تدريبية لتعريفهم هذه الأساليب وكيفية إدارة الضغوط.

2 – اثراء المكتبات التربوية بمقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال.

مصطلحات البحث

1 – أساليب المواجهة Coping Skills

حدد Lazarus 1999 المواجهة على أنها "الجهود أو المحاولات السلوكية والمعرفية المتغيرة نسبيًا، والتي يقوم بها الفرد لمواجهة المتطلبات والضغوط الداخلية أو الخارجية التي يتعرض لها الفرد أو التي تفوق امكانياته وقدراته". وعرفها عبد المعطي(2006) على أنها" سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تُستخدم لمواجهة المواقف الضاغطة أو تعديل استجابة الفرد لتلك المواقف".

وتعرفها الباحثة في البحث الحالي على أنها «الأساليب التي تساعد معلمة رياض الأطفال على مواجهة الأحداث الضاغطة التي تمر بها في بيئة الروضة، وذلك من أجل تخفيف التوتر والقلق الناتج عنها واستعادة التوازن النفسي والانفعالي»، وتكون هذه الأساليب(معرفية، وسلوكية، وانفعالية).

وتُعرف اجرائيًا بأنها» الدرجة التي تحصل عليها معلمات رياض الأطفال من خلال الإجابة على مفردات مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية المستخدم في البحث الحالي والذي يتضمن الأبعاد التالية:الأساليب الإيجابية – الإقدامية وهي(التعامل الفعال مع المشكلة، وإعادة التفسير الإيجابي، والدعم الاجتماعي، وضبط الذات، وتحمل المسئولية) والأساليب السلبية – الإحجامية وهي(تقبل الواقع، ولوم الذات، والانكار، والتبرير، والسلبية، والانسحاب).

2 – معلمة رياض الأطفال Kinder Garten Teacher

تُعرف بأنها: "المعلمة التي تقوم بتربية الطفل في مرحلة الروضة وتسعي إلى تحقيق الأهداف التربوية، مراعية الخصائص العمرية لتلك المرحلة، وهي التي تقوم بإدارة النشاط وتنظيمه في غرفة النشاط وخارجها، إضافة إلى تمتعها بمجموعة من الخصائص الشخصية والتربوية التي تميزها عن غيرها من معلمات المراحل العمرية الأخرى"(المشرفي،2016).

3 – جائحة كورونا Covid – 19 Pandemic

جائحة فيروس كورونا 2019–2020أو جائحة كوفيد – 19، هي جائحة عالمية مستمرة حاليًا لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد – 19)، سببها فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس – كوف – 2)، وقد تفشّى المرض للمرة الأولى في مدينة ووهان الصينية في أوائل شهر ديسمبر عام 2019،أعلنت منظمة الصحة العالمية رسميًا في 30 يناير202 أن تفشي الفيروس يُشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث على القلق الدولي، وأكدت تحول الفاشية إلى جائحة يوم 11 مارس من نفس العام، وقد أُبلغ عن أكثر من 104 مليون إصابةً بكوفيد – 19 في أكثر من 188 دولةً ومنطقة حتى تاريخ 5 فبراير 2021(منظمة الصحة العالمية 2021).

الإطار النظري للبحث

أولًا: مفهوم الضغوط المهنية Professional Stress

عرفها Kyriacou 1987 كما ورد في بدران(2017) بأنها "خبرة المعلم غير السارة، والانفعال السلبي الذي ينتج عنه التوتر، والقلق، والإحباط، والغضب، وهذه الخبرات تحدث داخل بيئة العمل وتؤثر على أداء المعلم ".

وأشار (Fimian (1988 كما ورد في (Xinyu(2017 إلى أن ضغوط العمل تتضمن:(إدارة الوقت)،حيث يتم تحديد الوقت المطلوب على إنه تحديات إدارة الوقت قبل أن يكون لدى العاملين وقت كاف لإنجاز المهام أو إنهم يفرطون في الالتزام بسهولة،

و(الضغوط المهنية) وهي ضغوط مرتبطة بالموارد الوظيفية،ويدرك المعلمون إنها افتقار فرص التقدم الوظيفي وافتقار المكانة والتقدير أو الراتب غير الكافي، و(الاستثمار المهني)ويعني ضغوط مرتبطة بالسيطرة على الوظيفة، والافتقار للتحكم في القرارات، وفرص التحسين.

وتُعرف الباحثة الضغوط المهنية في البحث الحالي بأنها «المواقف الضاغطة التي تتعرض لها المعلمة داخل بيئة الروضة – أثناء القيام بمهام وظيفتها – والتي تشعرها بالقلق والتوتر وتؤثر سلبًا على مستوى أداءها».

ثانيًا: الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال في ظل جائحة كورونا

لقد آثرت جائحة كورونا على نظام التعليم في جميع دول العالم، مما أدى إلى الاتجاه لإغلاق المدارس، واللجوء إلى التعليم عن بُعد للحد من الخطر الذي يتعرض له الطلاب والمعلمين، وضمانًا لاستمرار تقديم الخدمات التعليمية للطلاب واستمرار الدراسة، والاتصال مع الطلاب(أيوب،2020)، وأرغمت ظروف هذه الجائحة خوض تجربة التعليم عن بُعد فجأة دون الاستعداد الكامل لها، والذي يحتاج إلى مزيد من الوقت والجهد والاستعدادات، ومزيد من التغييرات في كافة متغيرات العملية التعليمية(السقا،2021)، وجلب ذلك العديد من التحديات للمعلمين لأنهم لم يكونوا على معرفة كافية بالأساليب التكنولوجية الحديثة، وغير مستعدين لتلبية المهام والواجبات الإضافية السريعة المفروضة عليهم Micheal,2021.

وأشارت نتائج الدراسات العربية والأجنبية الحديثة إلى أهم التحديات والضغوط التي واجهت المعلمين بالمراحل التعليمية عامة ومعلمات رياض الأطفال خاصةِ ومنها دراسة(أبو حماد،2021؛ القحطاني،2020)تمثلت فيما يلي: صعوبة في التعلم عن بُعد في الجوانب العملية للمناهج الدراسية، سرعة الانترنت غير مناسبة في بعض المناطق، ضعف التأهيل للمعلمين والطلاب والإدارة على حد سواء، ضعف تفاعل المعلمين مع أنشطة التقويم للطلاب، ضعف القدرة على الاجابة بسهولة على استفسارات الطلاب عن المادة التعليمية، وإرفاق المواد التعليمية، ضعف القدرة على السيطرة على العملية التعليمية.

وكما توصلت نتائج دراسة الجهني(2021)إلى مجموعة من الصعوبات التي واجهت معلمات رياض الأطفال في ظل جائحة كورونا وهي: ضعف شبكات الانترنت، صعوبة جذب انتباه الأطفال وتشتتهم أثناء العمل بنظام التعلم الافتراضي، عدم توفر الأجهزة الالكترونية للأطفال، وضعف مهارات الأطفال في التعامل مع تقنيات التعليم الالكتروني، عدم تعاون بعض أسر الأطفال وعدم متابعتهم لأطفالهم بشكل مستمر، قلة التطبيقات التعليمية التي تناسب الأطفال في هذه المرحلة العمرية.

وأشارت نتائج دراسة هيبة(2021) إلى عدد من الضغوط التي واجهت معلمات رياض الأطفال في ظل جائحة كورونا وهي: عدم تلقي المعلمات وأولياء الأمور أي تدريبات أو إرشادات مسبقة للتعلم الهجين، مما أدى إلى صعوبة الأداء خاصة في بداية استخدامه، وعزوف بعض أولياء الأمور عنه، ضعف كفايات التواصل عن بُعد لدى معلمات رياض الأطفال، حالة الانترنت غير مناسبة في بعض الأماكن، واختلاف حالته وسرعته على مدار الشهر تبعًا للاستهلاك، مما أحدث تفاوتًا في استقبال المعلومات وتبادلها، ضعف البنية التحتية التكنولوجية التي أثرت على تلقي الخدمات من أولياء الأمور، ضعف مستوى تفاعل أولياء الأمور التقني باعتبارهم مسئولين عن متابعة عملية التعلم لأطفالهم.

ثالثًا: أساليب المواجهة Coping Skills

1 – مفهوم أساليب المواجهة

بدأ الاهتمام بدراسة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية منذ الستينيات من القرن الماضي، وكما استخدم العديد من الباحثين مثل (Murphy،1962;Moos،1988; Lazarus،1981)مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف الضاغطة التي يمر بها بهدف السيطرة عليها، واستخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة وهي:سلوكيات المواجهة Coping Behavior، جهود المواجهة Efforts Coping، ميكانيزمات المواجهة Mechanism Coping، مهارات المواجهة Coping Skills، استراتيجيات المواجهة Strategies Coping(حلو، 2019).

وعرفها Moss 1986 بأنها «مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب بذل الجهد، وتستهدف حل المشكلة، والسيطرة عليها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط "، كما ذكر Atwater 1990 أنها «أساليب تعامل يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتفوق قدرته على التوافق «، وعرفها Plummer &Slane، 1996 (بأنها" جهود موقفية وسلوكية من قبل الفرد لخفض التهديد المدرك أو إدارة الانفعالات المرتبطة بالضغوط".

بينما عرفها عسكر(2003)بأنها» الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية على إدراك الفرد وإطاره المرجعي للسلوك، ومهاراته في التحمل، وطبقًا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أي آثار سلبية نفسية أو جسمية عليه"، وتعرفها عشعش(2017) بأنها «الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو التحكم في المطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة"، كما يعرفها محمد (2020)بأنها" إجراءات يقوم بها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي، وفي العادة تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به، وتتضمن الإقدام والإحجام، المقاومة أو التجنب.

وتستنتج الباحثة من خلال عرض هذه التعريفات لأساليب المواجهة: استخدام الباحثين لمعاني كثيرة لكلمة المواجهة منها(استراتيجيات، أساليب، محاولات، طرق، جهود، عمليات)وأن المواجهة تتضمن حدوث عملية تفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة، وكما تعتبر أساليب المواجهة ذاتية؛ أي يقوم بها الفرد بذاته، وتتسم أساليب المواجهة بالمرونة فهي قابلة للتعديل حسب طبيعة الموقف الضاغط، وكما يعتمد أسلوب المواجهة المناسب على وعي الفرد وإدراكه للموقف الضاغط، والهدف من استخدام أسلوب للمواجهة هو التخلص من الضغط النفسي، وتخفيف الانفعالات الناتجة عنه .

2 – تصنيف أساليب مواجهة الضغوط

قد تعددت تصنيفات الباحثين لأساليب المواجهة منها: أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة في مقابل أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال، وأساليب المواجهة

الإيجابية في مقابل الأساليب السلبية، وأساليب المواجهة التشاركية في مقابل الأساليب التجنبية، وأساليب المواجهة الشعورية في مقابل اللاشعورية .

قدم Cohen 1988 كما ورد في الزغبي (2015) مجموعة من الاستراتيجيات التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط النفسية وهي:

1 – التفكير العقلاني: ويشير لأنواع التفكير العقلانية المنطقية التي يقوم بها الفرد تجاه الموقف الضاغط بحثًا عن مصادره وأسبابه.

2 – التخيل: وهو أسلوب يحاول الفرد من خلاله تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة الموقف الضاغط.

3 – الإنكار:أسلوب دفاعي لاشعوري، يسعى الفرد فيه لإنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

4 – حل المشكلات: أسلوب معرفي، يحاول الفرد من خلاله استنباط حلول جديدة مبتكرة لمواجهة الضغوط.

5 – الفكاهة والدعابة: أسلوب يتضمن التعامل مع الضغوط بروح المرح والدعابة.

6 – الرجوع إلى الدين:وذلك من خلال الاكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها، كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي.

واقترح (Carver et al.,1989)أبعاد المواجهة التالية:

1 – المواجهة النشطة Active Coping: وتتضمن اتخاذ خطوات لاستبعاد أو تقليل التأثيرات السلبية.

2 – التخطيط Planning:ويتضمن التفكير في كيفية مواجهة الضغوط .

3 – كبح الأنشطة المتصارعة Suppression Of Competing Activities:وتتضمن محاولة تجنب ما يكون مشتتًا من خلال القيام بأنشطة أخرى والتركيز على الضغوطات.

4 – المواجهة بالتقييد Restraint Coping:وتتضمن الانتظار حتى الوقت المناسب للأداء.

5 – البحث عن المساندة الاجتماعية لأسباب أدائية Seeking Social Support For Instrumental Reasons: وتشير إلى البحث عن المعلومات أو النصائح.

6 – البحث عن المساندة الاجتماعية لأسباب انفعالية Seeking Social Support For Emotional Reasons:وتشير إلى البحث عن التعاطف والمساندة الأخلاقية .

7 – إعـادة التفسير الإيجابي والنمو Positive Reinterpretation and Growth:ويشير إلى إدارة الأسى والانفعالات بدلًا من التعامل مع الضغوط ذاتها.

8 – الرجوع إلى الدين Turing to Religion:ويشير إلى الارتباط المتزايد بالأنشطة الدينية.

وصنف كل من (الضريبي،2010؛الرزاز،2019)استراتيجيات المواجهة إلى:

أولاً: الاستراتيجيات الإيجابية وتتمثل فيما يلي:

1 – **التحليل المنطقي للحدث الضاغط**: ويقصد به المحاولات المعرفية التي يقوم بها الفرد لفهم الموقف الضاغط وأسبابه وتوقع نتائجه .

2 – **إعادة التقييم الإيجابي للموقف الضاغط**: ويقصد به المحاولات المعرفية التي يقوم بها الفرد لإعادة فهم المشكلة بطريقة إيجابية.

3 – البحث عن المساعدة والمعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط: ويقصد بها المحاولات السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد، للبحث عن مصدر للمعلومات حول الموقف للتمكن من مواجهته.

4 – **استخدام أسلوب حل المشكلة**: ويقصد به المحاولات السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة بتحديد أسبابها ووضع الحلول الممكنة لها واختيار المناسب لها .

ثانياً: الاستراتيجيات السلبية وتتمثل فيما يلي:

1 – الاحجام المعرفي: ويقصد به تلك المحاولات المعرفية لتجنب التفكير في المشكلة والمواقف الضاغطة.

2 – الإذعان والاستسلام: ويقصد به تلك المحاولات المعرفية لمحاولة نسيان وتجاهل المشكلة أو ايهام النفس بعدم القدرة على مواجهتها.

3 – البحث عن إثابات ومكافآت بديلة: ويقصد به تلك المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد للاشتراك في أنشطة بديلة.

4 – التنفيس الانفعالي: ويقصد به تلك المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض التوتر والقلق بالتعبير عن مشاعره السلبية.

الدراسات السابقة

أولًا: الدراسات العربية

1 – دراسة عطالله(2016)بعنوان «أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة لدي معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة»، هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخدامًا لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس، وتحديد الفروق في أساليب مواجهة الضغوط لديهم تبعًا للنوع والدرجة والوظيفة، وقد تكونت العينة من(150)عضوًا، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتطبيق مقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس جودة الحياة، وأسفرت النتائج عن أن أكثر أساليب الضغوط استخدامًا(طلب الدعم الروحي، والتمني، وطلب الدعم الاجتماعي، والتوجه نحو المشكلة، والتوجه نحو الانفعال، والتجاهل، وممارسة الأنشطة البديلة) وكذلك عدم وجود فرق دال احصائيًا تبعًا للنوع والدرجة والوظيفة في أساليب مواجهة الضغوط، ووجود فرق دال احصائيًا بين المعاونين المنخفضين والمرتفعين في فاعلية الذات على أساليب(التوجه نحو المشكلة، وممارسة الأنشطة البديلة،طلب الدعم الروحي)لصالح المرتفعين في فاعلية الذات، ووجود فرق دال احصائيًا في جودة الحياة على أساليب(التوجه نحو المشكلة، وطلب الدعم الاجتماعي، وطلب الدعم الروحي)، لصالح المرتفعين في جودة الحياة.

2 – دراسة حومل(2017)بعنوان «الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى مديري المؤسسات التعليمية»، هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور الذكاء الانفعالي في تحديد أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى مديري المؤسسات التعليمية، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتطبيق مقياس الذكاء

الانفعالي، ومقياس أساليب المواجهة على عينة مكونة من(55)مديرً ومديرة، وتوصلت النتائج إلى وجود فرق دال احصائيًا في استخدام أساليب المواجهة المرتكزة على حل المشكلة تعزى لمستوى الذكاء الانفعالي(مرتفع، متوسط، منخفض)، بينما لا يوجد فرق دال احصائيًا في استخدام أساليب المواجهة المرتكزة على الانفعال تبعًا لمستوى الذكاء الانفعالي، ولا يوجد فرق دال احصائيًا يعزى إلى متغير الجنس.

3 – دراسة الصبان وآخرون(2019)بعنوان «التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز «، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقياس مدى اختلاف درجات التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط تبعًا للمتغيرات التالية(المستوى الاكاديمي، والحالة الاجتماعية، والخبرة، والتخصص العلمي، والجنس)وتكونت العينة من(120)عضوًا من أعضاء هيئة التدريس، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتطبيق مقياس التحصين النفسي، ومقياس أساليب المواجهة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود فرق دال احصائيًا على مقياس التحصين النفسي وأبعاده تبعًا لمتغير المستوى الأكاديمي، وسنوات الخبرة، وعدم وجود فرق دال احصائيًا بين متوسطات استجابة أفراد العينة للتحصين النفسي تبعًا لمتغير الجنس، وأيضًا عدم وجود فرق دال احصائيًا بين متوسطات استجابة العينة حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية والأبعاد(الإيجابية، وضبط النفس، والبحث عن الدعم، تحمل المسئولية، وحل المشكلات بالتخطيط، وتنظيم الوقت، وتجنب الموقف، والعدوان، والاسترخاء، والتدين)تبعًا لمتغير العمر، والمستوى الأكاديمي، والحالة الاجتماعية، والجنس.

4 – دراسة الحملاوي(2019)بعنوان» أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي لدى المعلمين «، هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة السببية بين أبعاد رأس المال النفسي(فاعلية الذات، الأمل، الصمود النفسي، التفاؤل)كمتغيرات مستقلة وأساليب المواجهة الإيجابية والسلبية، ومقياس الرفاه النفسي، وتم استخدام المنهج

الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من(286)معلمًا ومعلمة من الطلاب الدارسين للدبلوم العام، وتم استخدام مقياس الرفاه النفسي ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير مباشر لفاعلية الذات على أبعاد الرفاه النفسي، ووجود علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي وأساليب المواجهة الإيجابية والسلبية، ووجود فرق دال احصائيًا في سنوات الخبرة لصالح الخبرة الأكبر في جميع أبعاد رأس المال النفسي فيما عدا بُعد التفاؤل، وأساليب المواجهة الإيجابية فيما عدا أساليب الدعم والترفيه، وضبط الذات، وأيضًا في جميع أبعاد الرفاه النفسي فيما عدا بُعدي الاستقلالية وتقبل الذات، ووجود فرق دال احصائيًا بين مرتفعي ومنخفضي رأس المال النفسي في أساليب المواجهة الإيجابية وأبعاد الرفاه النفسي لصالح مرتفعي رأس المال النفسي .

5 – دراسة أبو قوطة(2019)بعنوان «أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفاعلية الذات وعلاقتهما بكفاءة الذات لدى معلمي التربية الخاصة»، هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفاعلية الذات وعلاقتها بكفاءة الذات لدى معلمي التربية الخاصة، والتعرف على مستوى الفروق بين درجاتهم على مقياس أساليب المواجهة، وفاعلية الذات، وكفاءة الذات تبعًا لمتغيرات(الدرجة العلمية، والنوع، الدورات التدريبية)، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من(87) معلم ومعلمة، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية كان متوسطًا، ومستوى فاعلية الذات، ومستوى كفاءة الذات كان مرتفعًا لدى معلمي التربية الخاصة، وأيضًا توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيًا بين أساليب مواجهة الضغوط وفاعلية الذات، وبين فاعلية الذات وكفاءة الذات، كما لا يوجد فرق دال احصائيًا على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية يعزى إلى(النوع، والحالة الاجتماعية، والدرجة العلمية)، بينما يوجد فرق دال احصائيًا بين متوسط درجاتهم يعزى إلى متغير سنوات الخدمة، كما لا يوجد فرق دال احصائيًا على مقياس فاعلية الذات يعزى إلى(النوع، والدرجة العلمية)، بينما يوجد فرق دال احصائيًا بين متوسط درجاتهم يعزى إلى متغير سنوات الخدمة، ومتغير الحالة الاجتماعية، وأيضًا لا يوجد فرق دال احصائيًا على مقياس كفاءة الذات يعزى إلى متغير(النوع، والدرجة العلمية)،

بينما يوجد فرق دال احصائيًا بين متوسط درجاتهم يعزى إلى متغير سنوات الخدمة، والدرجة العلمية.

6 – دراسة عشيبة(2019)بعنوان «التنبؤ بجودة الحياة النفسية في ضوء فاعلية الذات المهنية وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة «، هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكل من أساليب مواجهة الضغوط، فاعلية الذات المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، والكشف عن الفروق في جودة الحياة النفسية تبعًا لمستوى فاعلية الذات المهنية، ونوع الإعاقة، وأساليب المواجهة الإقدامية والإحجامية، وتكونت العينة من(232)معلم ومعلمة، وتم استخدام مقاييس جودة الحياة، وإحساس المعلم بالفاعلية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فرق دال احصائيًا في درجات مقياس جودة الحياة النفسية لدى المعلمين تبعًا لنوع الإعاقة، ويوجد فرق دال احصائيًا بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات المهنية في جودة الحياة لصالح مرتفعي فاعلية الذات المهنية لمعلمي التربية الخاصة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين جودة الحياة النفسية وفاعلية الذات المهنية، وجود فرق دال احصائيًا بين مرتفعي ومنخفضي أساليب المواجهة الإيجابية في جودة الحياة لصالح مرتفعي أساليب المواجهة الإيجابية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين جودة الحياة النفسية وأساليب المواجهة الإيجابية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيًا بين جودة الحياة النفسية وأساليب المواجهة السلبية .

7 – دراسة القحطاني والقحطاني(2021) بعنوان «سمة الصبر وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم»، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وكشف الفرق بين متوسطي درجات المعلمين مرتفعي ومنخفضي الخبرة على مقياس سمة الصبر ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، وتكونت العينة من(146)من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس سمة الصبر

ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وجود فرقًا دال احصائيًا بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على مقياس سمة الصبر وأيضًا على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح المعلمين مرتفعي الخبرة.

ثانيًا: الدراسات الأجنبية

1 – دراسة2019 .،Syed et alبعنوان "تحليل استراتيجيات وأساليب التعامل مع الضغوط لدى معلمي المدارس"، تناولت هذه الدارسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط التي يستخدمها المعلمون بما يتفق مع مستوى التوتر لديهم، وتم استخدام استبانة تم تطويرها استنادًا على قائمة أساليب مواجهة الضغوط لإجراء هذه الدراسة الاستكشافية، تكونت العينة من(400)معلم من المدارس العامة والخاصة تم اختيارها عشوائيًا من منطقتين في(بنجاب بباكستان)، وأشارت النتائج أن(٪60)من المعلمين لديهم مستوى مرتفع من الضغوط، وأن المعلمات الإناث مستوى الضغوط لديهن أعلى من المعلمين الذكور، كما أشارت إلى أن أساليب(التوجه نحو الدين، التفسير الإيجابي، التخطيط لحل المشكلة بفاعلية)هي الاستراتيجيات الأكثر استخدامًا لمواجهة الضغوط، واستخدم غالبية المشاركين استراتيجية(التوجه العاطفي، التوجه نحو المشكلة).

2 – دراسة2021. Timothyبعنوان" آليات المواجهة لدى معلمي المدارس الابتدائية العامة المستخدمة أثناء جائحة كورونا بشمال تكساس «،هدفت الدراسة إلى وصف تجارب المعلمين في كيفية التعامل مع الضغوط أثناء جائحة كورونا، تكونت العينة من(14)معلم من معلمي المدراس الابتدائية بمنطقة شمال تكساس، وتضمنت طرق جمع البيانات تدوين يوميات المعلمين المشاركين، واجراء المقابلات معهم، وأشارت النتائج إلى مواجهة المعلمين للكثير من الضغوط التي تتعلق أولًا: (الطلاب)من حيث الخوف على صحة وأمان الطلاب، عدم مشاركتهم في أساليب التعلم عن بعد، وقلة اكتسابهم للمهارات الاجتماعية، ثانيًا:(التكنولوجيا)عدم معرفتهم الكافية بالأساليب

التكنولوجية الحديثة، وثالثًا: أساليب التدريس المتعددة التي لم يكن المعلمون معتادون على استخدامها كالأساليب الافتراضية، المتزامنة وغير المتزامنة، والهجينة، كما أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب المواجهة التي استخدمها المعلمون هي:أساليب المواجهة النفسية(التحدث إلى طبيب نفسي، القراءة، ممارسة الرياضة)،وأساليب المواجهة الجسدية(الاسترخاء، النوم، تناول الطعام الصحي، المشي)،وأساليب المواجهة العاطفية(إقامة علاقات مع الآخرين، التحدث مع العائلة والأصدقاء).

3 – دراسة(John et al..2022)**بعنوان "الوعي والقلق المتعلقين بفيروس كورونا كمحددات لاستراتيجيات المواجهة المستخدمة بين معلمي المدارس الثانوية في (كيب كوست، متر وبوليس، غانا)"**، فحصت الدراسة العلاقة بين الوعي بفيروس كورونا وكلًا من القلق، واستراتيجيات المواجهة، متضمنة التأثير التفاعلي للوعي بفيروس كورونا في العلاقة بين القلق، واستراتيجيات المواجهة، تم اجراء الاستبيانات علي عينة مكونة من(184)معلمًا، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيًا بين الوعي بفيروس كورونا ومستويات القلق لدى المعلمين، وإمكانية التنبؤ بأساليب المواجهة المستخدمة من خلال القلق لديهم، كما أشارت النتائج إلى أن حملات التثقيف الصحي والتوعية الجماهيرية ساعدت على تحسين الصحة النفسية للمعلمين، وتعزيز التكيف مع فيروس كورونا من خلال استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية مثل:المواجهة النشطة، الدعم العاطفي .

4 – دراسة(Sara. 2022)**بعنوان «الضغط والمواجهة بين معلمي المدارس العامة في ظل جائحة كورونا»**، هدفت الدراسة إلى الكشف عن آثار جائحة كورونا على الضغوط المرتبطة بالعمل، واستراتيجيات المواجهة بين معلمي المدارس العامة في ولاية كاليفورنيا، وفحص خبرات المعلمين خلال العام الدراسي(2020 – 2021)، وتضمنت العينة المعلمين الذين قاموا بتدريس في مرحلة رياض الأطفال وحتى الصف الخامس الابتدائي، وتم اجراء المقابلات مع(10)معلمين، وأظهرت النتائج أن ٪100 من المعلمين أفادوا أن ضغوطهم المرتبطة بالعمل زادت بسبب جائحة كورونا ومنها:

فعالية التدريس، التكنولوجيا، رفاهية الطالب، الموارد تفوق المتطلبات، عدم اليقين، كما أشارت النتائج إلى أن الطريقة الأكثر تفضيلًا للتكيف الذي تركز على العاطفة، كطريقة أولية لإدارة الضغط من قبل ٪90 من المعلمين المشاركين.

تعقيب على الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة فحص العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وعدد من المتغيرات الأخرى مثل(الذكاء الانفعالي، فاعلية الذات المهنية، كفاءة الذات، جودة الحياة النفسية، التحصين النفسي، رأس المال النفسي، سمة الصبر، الرفاه النفسي)، لدى عينات من المعلمين ومعلمي التربية الخاصة، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتطبيق مقياس أساليب المواجهة، وقد أشارت نتائج الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيًا بين أساليب مواجهة الضغوط والمتغيرات الآتية:(رأس المال النفسي، الرفاه النفسي، جودة الحياة النفسية، سمة الصبر)، ووجود فرق دال احصائيًا في أساليب المواجهة تبعًا لمتغيري الخبرة والعمر، وعدم وجود فرق دال احصائيًا في أساليب المواجهة تبعًا لمتغير(النوع، الدرجة الوظيفية، الحالة الاجتماعية)،وأن أكثر أساليب المواجهة استخدامًا هي(المواجهة النشطة،التفسير الإيجابي،الدعم الاجتماعي).

وقد استفادت الباحثة من خلال الاطلاع على هذه الدراسات السابقة في النقاط التالية:

1 – لا توجد دراسة عربية أو أجنبية – في حدود علم الباحثة – تناولت دراسة أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال في ظل جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية(العمر، سنوات الخبرة، المؤهل التعليمي، نوع المدرسة، الدورات التدريبية) .

2 – تحديد المشكلة وصياغة الفروض وعرض الإطار النظري للبحث الحالي .

3 – تحديد المنهج المستخدم في البحث الحالي وهو المنهج الوصفي المقارن.

4 – الاطلاع على العديد من المقاييس المستخدمة لأساليب مواجهة الضغوط، والاستفادة منها في خطوات إعداد أداة البحث الحالي(مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية)لدى معلمات رياض الأطفال.

فروض البحث

وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة التي تم الاطلاع عليها، تم تحديد الفروض التي يسعى البحث الحالي إلى التحقق منها فيما يلي:

1 – يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية، وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف نوع المدرسة(خاصة، حكومية).

2 – يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية، وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف المؤهل الدراسي (بكالوريوس، دراسات عليا).

3 – يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية، وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف متغير الدورات التدريبية (حاصلات على الدورات، غير حاصلات على الدورات).

4 – يوجد فرق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية، وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف مستوى الخبرة (منخفض، متوسط، مرتفع).

محددات البحث

وتمثلت تلك المحددات فيما يلي:

1 – المحددات الموضوعية: تمثلت في المتغيرات التي يتناولها البحث: أساليب مواجهة الضغوط المهنية، جائحة كورونا، المتغيرات الديموجرافية.

2 – المحددات البشرية: تم تطبيق أدوات البحث على معلمات رياض الأطفال في المدارس الخاصة والحكومية.

3 – المحددات الزمنية: طُبق البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2022/ 2023م.

4 – المحددات المكانية: تم تطبيق أدوات البحث على مدارس رياض الأطفال الخاصة والحكومية التابعة لإدارة حلوان التعليمية بمحافظة القاهرة.

إجراءات البحث

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

1 – منهج البحث: اقتضت طبيعة البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي المقارن؛ لملاءمته لمشكلة البحث حيث استخدم هذا المنهج للكشف عن طبيعة الفروق في مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية(الأساليب الإقدامية الإيجابية، الأساليب الإحجامية الإيجابية)تبعًا لاختلاف نوع المدرسة (خاصة، حكومية)، والمؤهل الدراسي (البكالوريوس، دراسات عليا)، ومستوى الخبرة (منخفض، متوسط، مرتفع).

2 – عينة البحث:

انقسمت عينة البحث الحالي إلى قسمين هما:

أ – عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: تحدد الهدف من استخدامها في التحقق من الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث، ووضوح المفردات والتعليمات، وتقدير الزمن اللازم لتطبيق المقياس، وتكونت تلك العينة من(67)معلمة من معلمات رياض الأطفال، واللاتي تم اختيارهن بطريقة عشوائية من مدراس رياض الأطفال في محافظة (القاهرة، الجيزة)، وتراوحت أعمارهن الزمنية وتراوحت أعمارهن الزمنية ما بين(23 – 51)سنة بمتوسط عمري(35.61)سنة وانحراف معياري(6.946)، والجدول(1) يوضح المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة التحقق من الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث.

جدول (1)

المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة التحقق من الخصائص السيكو مترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
نظام الروضة	تجريبي	12	39.42	4.358	17.91٪
	لغات	5	32.60	5.814	7.46٪
	خاص	14	28.07	4.358	20.9٪
	حكومي	36	37.69	6.373	53.73٪
المؤهل الدراسي	بكالوريوس	59	35.80	7.160	88.06٪
	ماجستير	8	34.25	5.258	11.94٪
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	20	26.65	1.785	29.85٪
	من 5 – 10 سنوات	12	33.75	1.603	17.91٪
	أكثر من 10 سنوات	35	41.37	2.901	52.24٪
العينة ككل		67	35.61	6.946	100٪

ب – العينة الأساسية: هي تلك العينة التي تم تطبيق أدوات البحث عليها للتوصل إلى مجموعة من النتائج والمقترحات التي تساعد على التحقق من صحة الفروض الخاصة بالبحث، وتكونت من(102)معلمة من معلمات رياض الأطفال، واللاتي تم اختيارهن من مدارس رياض الأطفال الخاصة والحكومية التابعة لإدارة حلوان بمحافظة القاهرة، والذين تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين(23 – 54)سنة، بمتوسط عمري(35.97)سنة وانحراف معياري(8.527)، وفيما يلي جدول يوضح المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية.

جدول (2)

المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة البحث الأساسية.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
نوع المدرسة	خاص	45	40.73	7.990	44.12٪
	حكومي	57	32.21	6.953	55.88٪
المؤهل الدراسي	بكالوريوس	65	34.49	7.444	63.73٪
	دراسات عليا	37	38.57	9.726	36.27٪
الدورات التدريبية	حاصلات على دورات	60	40.12	7.807	58.82٪
	غير حاصلات على دورات	42	30.05	5.504	41.18٪
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	33	26.09	1.774	32.35٪
	من 5 – 10 سنوات	20	34.30	3.570	19.61٪
	أكثر من 10 سنوات	49	43.31	4.757	48.04٪
العينة الأساسية ككل		102	35.97	8.527	100٪

3 – أدوات البحث

اشتملت أدوات البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال إعداد/ الباحثة، وفيما يلي عرض موجز لخطوات إعداد تلك الأداة وخصائصها السيكو مترية:

مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال إعداد/ الباحثة

1 – الهدف من المقياس

يهدف المقياس إلى قياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال من خلال بعدين أساسيين هما: الأساليب الإقدامية – الإيجابية وتتضمن(5) أساليب وهي:(التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية)، والأساليب الإحجامية السلبية وتتضمن(5)أساليب وهي: (تقبل الواقع، لوم الذات، الانكار، السلبية والانسحاب، التبرير).

2 – مبررات إعداد المقياس في البحث:

أطلعت الباحثة على مجموعة من مقاييس أساليب مواجهة الضغوط المهنية، ووجدت ضرورة إعداد مقياس للأسباب الآتية:

1 – لتحقيق هدف البحث الحالي وهو قياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية .

2 – عدم مناسبة المقاييس المتوفرة لعينة البحث الحالي، حيث تم تطبيقها على الطلاب ومعلمي المراحل التعليمية الأخرى بصفة عامة.

3 – خطوات إعداد المقياس:

مر إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية بعدة خطوات على النحو التالي:

أ – تم الاطلاع على الكتب والمراجع التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية،الضغوط المهنية، أساليب المواجهة وتصنيفاتها وأبعادها المختلفة.

ب – تم الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية، وأيضًا الاطلاع على مقاييس أساليب المواجهة بأبعادها المختلفة ومنها مقياس(نبيلة أحمد أبو حبيب،2010؛خالد بن محمد العبدلي،2012؛ محمد سليم وسعاد العاتي،2019) ومن المقاييس الأجنبية: مقياس;Kaifeng Zheng،2016; (Carver،1994 .(;Jynsey&Malcolm،2019 Meredith et al.،2022

ج – تم إعداد المقياس في صورته المبدئية ملحق(2) وتكون من (60)مفردة موزعة على(10)أساليب لتشمل بعدين أساسيين وهما: الأساليب الإقدامية – الإيجابية وتتضمن أسلوب (التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي،الدعم الاجتماعي،ضبط النفس،تحمل المسئولية)، الأساليب الإحجامية – السلبية وتتضمن أسلوب(تقبل الواقع، لوم الذات، الانكار، السلبية، الانسحاب، التبرير).

د – تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين، وعددهم(9)من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية، قسم الصحة النفسية وقسم علم النفس التربوي جامعة حلوان ملحق(3)لإبداء آراءهم حول ما يلي:

1 – مدى شمولية المقياس لأبعاد أساليب المواجهة.

2 – مدى انتماء كل مفردة للبعد الذي تندرج تحته.

3 – مدى مناسبة المقياس لعينة الدراسة(معلمة رياض الأطفال).

4 – مدى دقة الصياغة اللغوية لمفردات المقياس.

5 – تعديل العبارات سواء بالحذف أو الإضافة.

هـ – قامت الباحثة بإجراء التعديلات المطلوبة، فأصبح المقياس في صورته النهائية مكونًا من (40)مفردة ملحق(4).

4 – تطبيق المقياس على عينة التحقق من الخصائص السيكو مترية من معلمات رياض الأطفال.

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من معلمات رياض الأطفال مكونة من (67) معلمة، بهدف حساب صدق وثبات المقياس، والتعرف على مستوى فهم المعلمات لمفردات المقياس، وكانت نتيجة التجربة الاستطلاعية سهولة فهم المعلمات للمقياس والاجابة عنه، وبالتالي لا حاجة إلى تعديل المقياس بالحذف أو الإضافة.

5 – التحقق من الخصائص السيكو مترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية إعداد/ الباحثة:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولًا: صدق المقياس

تم حساب صدق المقياس للتأكد من أنه يقيس ما وضع لقياسه باستخدام طريقتين وهما:

1 – الصدق الظاهري (المحكمين)

حيث تم عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية، قسم الصحة النفسية وقسم علم النفس التربوي بجامعة حلوان، وبلغ عددهم(9)محكمين للاسترشاد بآرائهم حول مناسبة المقياس للهدف وصحة صياغة عباراته، وقد أقروا بصدق المقياس .

2 – صدق المقارنة الطرفية

وقد تم حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية على محورين هما: صدق المقارنة الطرفية للمقياس الفرعي(الأساليب الإقدامية – الإيجابية)، وصدق المقارنة الطرفية للمقياس الفرعي(الأساليب الإحجامية السلبية)، وفيما يلي النتائج:

أ – صدق المقارنة الطرفية للمقياس الفرعي (الأساليب الإقدامية – الإيجابية):

أُخذت الدرجة الكلية لمقياس الأساليب الإقدامية – الإيجابية محكًا للحكم على صدق أبعاده، كما أخذ أعلى وأدنى ٪27 من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى ٪27 المعلمات المرتفعات، وتمثل مجموعة أدنى ٪27 المعلمات المنخفضات، وباستخدام اختبار مان ويتني Mann – Whitney اللابارامتري للتحقق من دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، ويوضح الجدول (3) النتائج حيث جاءت على النحو التالي:

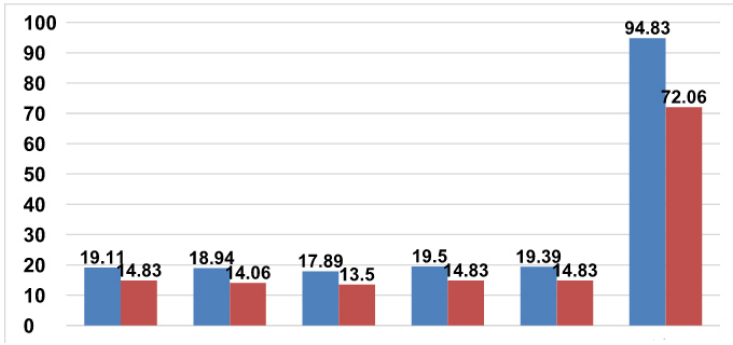
جدول (3)

نتائج صدق المقارنة الطرفية للمقياس الفرعي (الأساليب الإقدامية – الإيجابية) لدى معلمات رياض الأطفال.

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	تفسير الدلالة
البعد الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	أعلى الأداء	18	27.42	493.50	– 5.162	دالة إحصائيًا عند 0.001
	أدنى الأداء	18	9.58	172.50		
البعد الثاني (إعادة التفسير الإيجابي)	أعلى الأداء	18	27.42	493.50	– 5.129	دالة إحصائيًا عند 0.001
	أدنى الأداء	18	9.58	172.50		
البعد الثالث (الدعم الاجتماعي)	أعلى الأداء	18	26.31	473.50	– 4.471	دالة إحصائيًا عند 0.001
	أدنى الأداء	18	10.69	192.50		
البعد الرابع (ضبط الذات)	أعلى الأداء	18	26.75	481.50	– 4.809	دالة إحصائيًا عند 0.001
	أدنى الأداء	18	10.25	184.50		
البعد الخامس (تحمل المسئولية)	أعلى الأداء	18	27.44	494.00	– 5.171	دالة إحصائيًا عند 0.001
	أدنى الأداء	18	9.56	172.00		

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	تفسير الدلالة
الأساليب الإقدامية الإيجابية ككل	أعلى الأداء	18	27.50	495.00	- 5.136	دالة إحصائيًا عند 0.001
	أدنى الأداء	18	9.50	171.00		

يتضح من خلال الجدول رقم(3)أن قيم(z)المحسوبة قد بلغت(- 5.162، - 5.129، - 4.471، - 4.809، - 5.171، - 5.136)، وجميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مستوى 0.001، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المعلمات منخفضي ومرتفعي الأداء في الدرجة الكلية للمقياس الفرعي الأساليب الإقدامية – الإيجابية وأبعاده الفرعية (التعامل الفعال، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية)في اتجاه المعلمات مرتفعي الأداء (المتوسط الأعلى)؛مما يدل على القدرة التمييزية للمقياس وصدق المقارنة الطرفية، وهذا ما يوضحه الشكل البياني التالي:



شكل بياني(1)

الفروق بين مجموعتي أعلى وأدنى الأداء على مقياس الأساليب الإقدامية – الإيجابية وأبعاده الفرعية

ب – صدق المقارنة الطرفية للمقياس الفرعي (الأساليب الإحجامية – السلبية):

أخذت الدرجة الكلية لمقياس الأساليب الإحجامية – السلبية محكًا للحكم على صدق أبعاده، كما أخذ أعلى وأدنى ٪27 من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى ٪27 المعلمات المرتفعات، وتمثل مجموعة أدنى ٪27 المعلمات المنخفضات، وباستخدام

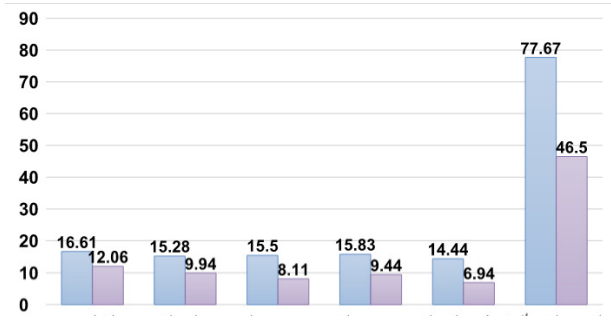
اختبار مان ويتني Mann – Whitney اللابارامتري للتحقق من دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، ويوضح الجدول(4)النتائج حيث جاءت على النحو التالي:

جدول (4)

نتائج صدق المقارنة الطرفية للمقياس الفرعي (الأساليب الإحجامية – السلبية) لدى معلمات رياض الأطفال.

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	تفسير الدلالة
البعد السادس (تقبل الواقع)	أعلى الأداء	18	25.81	464.50	– 4.188	دالة إحصائيًا عند 0.001
	أدنى الأداء	18	11.19	201.50		
البعد السابع (الإنكار)	أعلى الأداء	18	26.92	484.50	– 4.822	دالة إحصائيًا عند 0.001
	أدنى الأداء	18	10.08	181.50		
البعد الثامن (لوم الذات)	أعلى الأداء	18	27.17	489.00	– 4.970	دالة إحصائيًا عند 0.001
	أدنى الأداء	18	9.83	177.00		
البعد التاسع (التبرير)	أعلى الأداء	18	27.22	490.00	– 4.986	دالة إحصائيًا عند 0.001
	أدنى الأداء	18	9.78	176.00		
البعد العاشر (السلبية والانسحاب)	أعلى الأداء	18	27.50	495.00	– 5.163	دالة إحصائيًا عند 0.001
	أدنى الأداء	18	9.50	171.00		
الأساليب الإحجامية السلبية ككل	أعلى الأداء	18	27.50	495.00	– 5.140	دالة إحصائيًا عند 0.001
	أدنى الأداء	18	9.50	171.00		

يتضح من خلال الجدول رقم(4)أن قيم(z)المحسوبة قد بلغت(– 4.188، – 4.822، – 4.970، – 4.986، – 5.163، – 5.140)، وجميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مستوى 0.001، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المعلمات منخفضي ومرتفعي الأداء في الدرجة الكلية للمقياس الفرعي الأساليب الإحجامية – السلبية وأبعاده الفرعية (تقبل الواقع، الإنكار، لوم الذات، التبرير، السلبية والانسحاب) في اتجاه المعلمات مرتفعي الأداء (المتوسط الأعلى)؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس وصدق المقارنة الطرفية وهذا ما يوضحه الشكل البياني التالي:



شكل بياني (2)

الفروق بين مجموعتي أعلى وأدنى الأداء على مقياس الأساليب الإحجامية – السلبية وأبعاده الفرعية.

ثانيًا: الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية على عينة قوامها(67)معلمة من معلمات رياض الأطفال، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين المفردات لكل بعد فرعي والدرجة الكلية للبعد والمقياس ككل، وكذلك بين الأبعاد الفرعية وبعضها، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

– حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، والدرجة الكلية للمقياس:

جدول(5)

معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للأبعاد والمقاييس الفرعية.

المقياس الفرعي (الأساليب الإقدامية الإيجابية)							
البعد	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	البعد	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	1	0.635**	0.513**	البعد الرابع (ضبط الذات)	13	0.798**	0.650**
	2	0.468**	0.308*		14	0.755**	0.705**
	3	0.796**	0.626**		15	0.808**	0.659**

المقياس الفرعي (الأساليب الإقدامية الإيجابية)							
البعد	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	البعد	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	1	0.635**	0.513**	البعد الرابع (ضبط الذات)	13	0.798**	0.650**
	2	0.468**	0.308*		14	0.755**	0.705**
	4	0.796**	0.724**		16	0.722**	0.644**
البعد الثاني (إعـــادة التفسير الإيجابي)	5	0.622**	0.539**	البعد الخامس (تحمل المسئولية)	17	0.655**	0.567**
	6	0.605**	0.361**		18	0.788**	0.708**
	7	0.641**	0.616**		19	0.768**	0.635**
	8	0.778**	0.681**		20	0.766**	0.679**
البعد الثالث (الدعم الاجتماعي)	9	0.721**	0.418**				
	10	0.795**	0.622**				
	11	0.678**	0.448**				
	12	0.695**	0.720**				
المقياس الفرعي (الأساليب الإحجامية السلبية)							
البعد	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	البعد	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
البعد السادس (تقبل الواقع)	21	0.876**	0.571**	البعد التاسع (التبرير)	33	0.727**	0.726**
	22	0.430**	0.259*		34	0.785**	0.713**
	23	0.488**	0.468**		35	0.579**	0.466**
	24	0.871**	0.603**		36	0.776**	0.577**
البعد السابع (الإنكار)	25	0.704**	0.401**	البعد العاشر (السلبية والانسحاب)	37	0.709**	0.605**
	26	0.678**	0.730**		38	0.761**	0.665**
	27	0.790**	0.539**		39	0.793**	0.763**
	28	0.721**	0.529**		40	0.904**	0.866**

المقياس الفرعي (الأساليب الإقدامية الإيجابية)						
البعد	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	البعد	المفردة	الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	1	0.635**	0.513**	البعد الرابع (ضبط الذات)	13	0.798**	0.650**
	2	0.468**	0.308*		14	0.755**	0.705**
البعد الثامن (لوم الذات)	29	0.614**	0.614**				
	30	0.823**	0.576**				
	31	0.872**	0.726**				
	32	0.827**	0.547**				

(*). دال عند مستوى 0.05 (**). دال عند مستوى 0.01

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية الخمسة(التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية)ومقياس الأساليب الإقدامية الإيجابية ككل تراوحت بين(0.308* – 0.808**)، وكذلك بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية الخمسة(تقبل الواقع، الإنكار، لوم الذات، التبرير، السلبية والانسحاب) ومقياس الأساليب الإحجامية السلبية ككل تراوحت بين(0.259* – 0.904**)، وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة 0.05 و0.01، مما يؤكد على تجانس المقياس وتماسكه الداخلي.

– حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (6)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس الفرعي (الأساليب الإقدامية الإيجابية).

المقياس وأبعاده الفرعية	البعد الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	البعد الثاني (إعادة التفسير الإيجابي)	البعد الثالث (الدعم الاجتماعي)	البعد الرابع (ضبط الذات)	البعد الخامس (تحمل المسئولية)	الدرجة الكلية للمقياس الفرعي
البعد الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	1	0.681**	0.407**	0.649**	0.638**	0.810**
البعد الثاني (إعادة التفسير الإيجابي)	0.681**	1	0.500**	0.583**	0.638**	0.828**
البعد الثالث (الدعم الاجتماعي)	0.407**	0.500**	1	0.537**	0.497**	0.735**
البعد الرابع (ضبط الذات)	0.649**	0.583**	0.537**	1	0.785**	0.863**
البعد الخامس (تحمل المسئولية)	0.638**	0.638**	0.497**	0.785**	1	0.865**
الدرجة الكلية للمقياس الفرعي	0.810**	0.828**	0.735**	0.863**	0.865**	1

(*). ترمز إلى مستوى دلالة 0.05 (**). ترمز إلى مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس الفرعي الأساليب الإقدامية الإيجابية دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، وهي معاملات ارتباط جيدة ومطمئنة، وهذا يدل على تجانس المقياس من حيث الأبعاد الفرعية وتماسكه الداخلي.

جدول (7)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس الفرعي (الأساليب الإحجامية السلبية).

المقياس وأبعاده الفرعية	البعد الأول (تقبل الواقع)	البعد الثاني (الإنكار)	البعد الثالث (لوم الذات)	البعد الرابع (التبرير)	البعد الخامس (السلبية والانسحاب)	الدرجة الكلية للمقياس الفرعي
البعد السادس (تقبل الواقع)	1	0.442**	0.464**	0.509**	0.519**	0.707**
البعد السابع (الإنكار)	0.442**	1	0.369**	0.590**	0.712**	0.761**
البعد الثامن (لوم الذات)	0.464**	0.369**	1	0.621**	0.643**	0.786**
البعد التاسع (التبرير)	0.509**	0.590**	0.621**	1	0.799**	0.871**
البعد العاشر (السلبية والانسحاب)	0.519**	0.712**	0.643**	0.799**	1	0.914**
الدرجة الكلية للمقياس الفرعي	0.707**	0.761**	0.786**	0.871**	0.914**	1

(*). ترمز إلى مستوى دلالة 0.05 (**). ترمز إلى مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس الفرعي الأساليب الإحجامية السلبية دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، وهي معاملات ارتباط جيدة ومطمئنة، وهذا يدل على تجانس المقياس من حيث الأبعاد الفرعية وتماسكه الداخلي.

ثالثًا: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طرائق أساسية هي: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا – كرو نباخ على عينة من معلمات رياض الأطفال، وجاءت النتائج على النحو التالي:

1 – طريقة ألفا – كرو نباخ Cronbach Alpha

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها(67)معلمة من معلمات رياض الأطفال، ثم تم حساب قيم معاملات ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرو نباخ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (8)

معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال (معامل ألفا – كرو نباخ).

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	معامل ألفا – كرو نباخ
البعد الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	4	0.606
البعد الثاني (إعادة التفسير الإيجابي)	4	0.571
البعد الثالث (الدعم الاجتماعي)	4	0.669
البعد الرابع (ضبط الذات)	4	0.770
البعد الخامس (تحمل المسئولية)	4	0.711
الأساليب الإقدامية الإيجابية ككل	20	0.895
البعد السادس (تقبل الواقع)	4	0.615
البعد السابع (الإنكار)	4	0.696
البعد الثامن (لوم الذات)	4	0.793
البعد التاسع (التبرير)	4	0.684
البعد العاشر (السلبية والانسحاب)	4	0.797
الأساليب الإحجامية السلبية ككل	20	0.907

ويتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات ثبات ألفا كرو نباخ مرتفعة ومقبولة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مطمئنة من الثبات والاستقرار.

2 – طريقة التجزئة النصفية Half – Split

تم حساب معامل الارتباط(معامل ثبات التجزئة النصفية)بين نصفي المقياس (لكل بعد من الأبعاد الفرعية والمقياس ككل)، باستخدام معادلتي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان – براون على عينة قوامها(67)معلمة من معلمات رياض الأطفال.

جدول (9)

معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال (طريقة التجزئة النصفية).

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	معامل التجزئة "سبيرمان – براون"		معامل جوتمان
		قبل التصحيح	بعد التصحيح	
البعد الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	4	0.547	0.707	0.706
البعد الثاني (إعادة التفسير الإيجابي)	4	0.446	0.617	0.609
البعد الثالث (الدعم الاجتماعي)	4	0.446	0.617	0.608
البعد الرابع (ضبط الذات)	4	0.663	0.797	0.797
البعد الخامس (تحمل المسئولية)	4	0.612	0.759	0.753
الأساليب الإقدامية الإيجابية ككل	20	0.826	0.905	0.905
البعد السادس (تقبل الواقع)	4	0.525	0.688	0.688
البعد السابع (الإنكار)	4	0.570	0.726	0.724
البعد الثامن (لوم الذات)	4	0.598	0.748	0.748
البعد التاسع (التبرير)	4	0.598	0.748	0.745
البعد العاشر (السلبية والانسحاب)	4	0.650	0.791	0.787
الأساليب الإحجامية السلبية ككل	20	0.873	0.932	0.932

ويتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتي سبيرمان – براون وجوتمان مقبولة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مطمئنة من الثبات والاستقرار.

وصف المقياس في صورته النهائية وطريقة الاستجابة

يتألف المقياس في صورته النهائية بعد التحقق من خصائصه السيكو مترية من(40) مفردة ملحق (4)، مُوزعة على بعدين أساسيين وهما:الأساليب الإقدامية – الإيجابية وتتضمن(5) أساليب وهي:(التعامل الفعال مع المشكلة – 4 مفردات، إعادة التفسير الإيجابي – 4 مفردات، الدعم الاجتماعي – 4 مفردات، ضبط الذات – 4 مفردات، تحمل المسئولية – 4 مفردات)، والأساليب الإحجامية السلبية وتتضمن(5)أساليب وهي:(تقبل الواقع – 4 مفردات، الانكار – 4 مفردات، لوم الذات – 4 مفردات، التبرير

– 4 مفردات، السلبية والانسحاب – 4 مفردات)، وتقوم المعلمة بقراءة المفردات جيدًا ثم اختيار استجابة واحدة من ضمن خمس استجابات (دائمًا، أحيانًا، غالبًا، قليلًا، نادرًا)، وتُعطى درجات (5 – 4 – 3 – 2 – 1)بالترتيب لكل مفردة، وفيما يلي جدول يوضح توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية:

جدول (10)

توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية.

الأبعاد الفرعية	عدد المفردات	أرقام المفردات	
البعد الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	4	4 1	
البعد الثاني (إعادة التفسير الإيجابي)	4	8 5	
البعد الثالث (الدعم الاجتماعي)	4	12 9	
البعد الرابع (ضبط الذات)	4	16 13	
البعد الخامس (تحمل المسئولية)	4	20 17	
المقياس الفرعي للأساليب الإقدامية الإيجابية	20	20 1	
البعد السادس (تقبل الواقع)	4	24 21	
البعد السابع (الإنكار)	4	28 25	
البعد الثامن (لوم الذات)	4	32 29	
البعد التاسع (التبرير)	4	36 33	
البعد العاشر (السلبية والانسحاب)	4	40 37	
المقياس الفرعي للأساليب الإحجامية السلبية	20	40 21	
إجمالي عدد المفردات		40 مفردة	

الخطوات الإجرائية للبحث

تضمنت الخطوات التي تم اتباعها عند إجراء البحث الحالي ما يلي:

1 – الاطلاع على التراث النظري من الكتب والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت مفاهيم(أساليب المواجهة، الضغوط النفسية، الضغوط المهنية، معلمة رياض الأطفال).

2 – الاطلاع على المقاييس السابقة للاستفادة منها في إعداد أداة البحث.

3 – عرض الأداة على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي، واجراء التعديلات المقترحة وفقًا لآرائهم.

4 – تطبيق الأداة على عينة من معلمات رياض الأطفال خارج العينة الأساسية للبحث للتحقق من الخصائص السيكومترية للأداة.

5 – تم الحصول على موافقة أمنية لتطبيق أداة البحث على عينة من معلمات رياض الأطفال بمدارس رياض الأطفال التابعة لإدارة حلوان التعليمية بمحافظة القاهرة.

6 – تم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية على العينة الأساسية للبحث.

7 – تم تصحيح البيانات، ومعالجتها احصائيًا، ورصد النتائج ومناقشتها.

8 – تقديم التوصيات والمقترحات.

الأساليب الإحصائية المُستخدمة

1 – المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

2 – النسب المئوية.

3 – اختبار مان ويتني Mann – Whitney اللابارامتري.

4 – اختبار ويلكوكسون اللابارامتري Wilcoxon Test.

5 – معامل الارتباط الخطي لبيرسون.

6 – معامل ألفا – كرو نباخ.

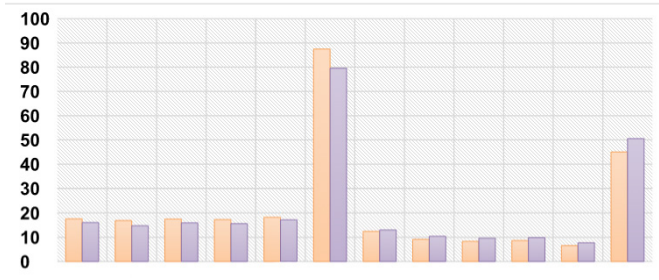
7 – التجزئة النصفية (معادلتي سبيرمان – براون، جوتمان).

8 – اختبار أقل فرق معنوي L.S.D للمقارنات البعدية.

سادسًا: نتائج البحث ومناقشتها

1 – نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه " يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية، وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف نوع المدرسة(خاصة، حكومية)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت " T – Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار(ت)للفروق في متغير أساليب مواجهة الضغوط المهنية، وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف نوع المدرسة(خاصة، حكومية):



شكل بياني(3)

الفروق في الأداء على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف نوع المدرسة.

جدول(11)

الفروق على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف نوع المدرسة (ن=102).

المقياس وأبعاده الفرعية	نوع المدرسة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية d.f	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	خاصة	45	17.58	1.790	100	4.096	(0.000) دال عند 0.001
	حكومية	57	16.07	1.888			

المقياس وأبعاده الفرعية	نوع المدرسة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية d.f	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الثاني (إعادة التفسير الإيجابي)	خاصة	45	16.89	2.145	100	4.85	(0.000) دال عند 0.001
	حكومية	57	14.75	2.254			
الثالث (الدعم الاجتماعي)	خاصة	45	17.49	1.604	100	4.648	(0.000) دال عند 0.001
	حكومية	57	15.93	1.741			
الرابع (ضبط الذات)	خاصة	45	17.27	1.750	100	4.915	(0.000) دال عند 0.001
	حكومية	57	15.61	1.634			
الخامس (تحمل المسئولية)	خاصة	45	18.24	1.540	100	3.387	(0.001) دال عند 0.01
	حكومية	57	17.18	1.616			
الأساليب الإقدامية الإيجابية ككل	خاصة	45	87.47	5.915	100	6.568	(0.000) دال عند 0.001
	حكومية	57	79.54	6.153			
السادس (تقبل الواقع)	خاصة	45	12.42	2.311	100	– 1.473	(0.144) غير دال إحصائيًا
	حكومية	57	12.98	1.518			
السابع (الإنكار)	خاصة	45	9.13	2.201	100	– 2.883	(0.005) دال عند 0.01
	حكومية	57	10.39	2.161			
الثامن (لوم الذات)	خاصة	45	8.29	2.446	100	– 2.57	(0.012) دال عند 0.05
	حكومية	57	9.60	2.631			
التاسع (التبرير)	خاصة	45	8.62	2.807	100	– 2.464	(0.015) دال عند 0.05
	حكومية	57	9.84	2.194			
العاشر (السلبية والانسحاب)	خاصة	45	6.56	1.984	100	– 2.603	(0.011) دال عند 0.05
	حكومية	57	7.72	2.426			
الأساليب الإحجامية السلبية ككل	خاصة	45	45.02	6.103	100	– 4.331	(0.000) دال عند 0.001
	حكومية	57	50.53	6.577			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية (100) = 1.980

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.01 ودرجات حرية (100) = 2.617

والشكل البياني(3)يوضح الفروق في الأداء على مقياس أساليب المواجهة الإقدامية الإيجابية(التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية)، ومقياس أساليب المواجهة الإحجامية السلبية(تقبل الواقع، الإنكار، لوم الذات، التبرير، السلبية والانسحاب)تبعًا لاختلاف نوع المدرسة(خاصة، حكومية):

باستقراء النتائج الواردة في الجدول رقم(11)والشكل البياني رقم(3)يتضح **تحقق الفرض الأول جزئيًا**، حيث تُظهر النتائج أن قيم «ت» المحسوبة للفروق في أساليب المواجهة الإقدامية الإيجابية وأساليب المواجهة الإحجامية السلبية قد بلغت(4.096، 4.85، 4.648، 4.915، 3.387، 6.568، – 2.883، – 2.57، – 2.464، – 2.603، – 4.331)بالترتيب، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستويات دلالة(0.05، 0.01، 0.001) مقارنة بقيم «ت» الجدولية عند مستويي دلالة(0.05، 0.01)لدرجات حرية 100، باستثناء قيمة «ت «في حالة البعد السادس(تقبل الواقع)فقد بلغت قيمتها (– 1.473)؛ وهذا يشير إلى ما يلي:

– وجود فرق دال إحصائيًا عن مستويي دلالة (0.01، 0.001)بين متوسطي درجات معلمات المدارس الخاصة والحكومية في الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الإقدامية الإيجابية، وأبعاده الفرعية(التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية)لصالح معلمات المدراس الخاصة (المتوسط الحسابي الأعلى).

– وجود فرق دال إحصائيًا عن مستويي دلالة (0.05، 0.01)بين متوسطي درجات معلمات المدارس الخاصة والحكومية في الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الإحجامية السلبية، والأبعاد الفرعية(الإنكار، لوم الذات، التبرير، السلبية والانسحاب) لصالح معلمات المدراس الحكومية (المتوسط الحسابي الأعلى)، عدا البعد السادس (تقبل الواقع)، فلا يوجد فرق دال إحصائيًا بين درجات معلمات المدارس الخاصة والحكومية على هذا البعد.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء أن معلمات المدارس الحكومية تعانين من ضغوط أكبر من معلمات المدارس الخاصة من حيث الكثافة العددية للأطفال، نقص الميزانية لتوفير المواد والخامات التي يحتاجونها في التدريس، عدم تعاون أولياء الأمور، نقص الدعم المادي والمعنوي، نقص التقديرات والمكافآت، الحاجة إلى معلمات لتوزيع المهام وتخفيف العبء الوظيفي، وغيرها من الضغوط التي تسبب التوتر والإحباط والشعور بالعجز أمام مواجهتها، مما يجعل المعلمات تلجأن إلى استخدام أساليب سلبية هربًا من التفكير فيها، والعكس صحيح بالنسبة لمعلمات المدارس الخاصة تحصلن على تقديرات ومكافآت تشجعهن على الاستمرار في العمل وانجازه، ومناسبة عدد الأطفال داخل الفصول الدراسية، مناسبة عدد المعلمات، والحصول على الدعم المعنوي والاجتماعي.

وأشارت دراسة(شنودة،2011)أن معلمي المدراس الخاصة يحصلون على قدر أكبر من الدعم الاجتماعي يساعدهم على مواجهة الضغوط مقارنة بمعلمي المدارس الحكومية، وهذا يساعد على نجاحهم في العمل والثقة بالنفس وتحمل المسئولية والرغبة في مواجهة الضغوط والتغلب عليها باستخدام أساليب إيجابية .

و تفسر الباحثة عدم وجود فرق دال احصائيًا على بُعد(تقبل الواقع)أن معلمة رياض الأطفال تتسم بالمرونة بمعنى أنها قادرة على التكيف مع المتغيرات والمستجدات والمواقف الطارئة داخل الروضة سواء كانت خاص أو حكومي، وفي ضوء ما أشار إليه(الفرماوي وعبدلله،2009)أن الفرد من خلال تفاعله مع البيئة وتعرضه للأحداث الضاغطة في حاجة مستمرة للتكيف بين ذاته وظروف البيئة سواء بتغيير ما بداخله أو تغيير أفكاره، أو تعديلها أو تعديل هذه البيئة، وبالتالي تلجأن المعلمات لهذا الأسلوب في مواجهة المواقف والاحداث التي لا يستطعن تغييرها.

2 – نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه «يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية، وأبعاده الفرعية تُعزى

لاختلاف المؤهل الدراسي(بكالوريوس، دراسات عليا)»، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار «ت «T – Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار(ت)للفروق في متغير أساليب مواجهة الضغوط المهنية، وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف المؤهل الدراسي(بكالوريوس، دراسات عليا):

جدول(12)

الفروق على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف المؤهل الدراسي (ن=102).

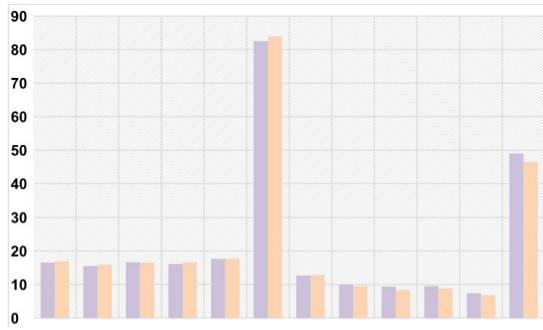
المقياس وأبعاده الفرعية	المؤهل الدراسي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية d f.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	بكالوريوس	65	16.58	1.968	100	– 1.016	(0.312) غير دال إحصائيًا
	دراسات عليا	37	17.00	2.014			
الثاني (إعادة التفسير الإيجابي)	بكالوريوس	65	15.54	2.299	100	– 0.863	(0.39) غير دال إحصائيًا
	دراسات عليا	37	15.97	2.682			
الثالث (الدعم الاجتماعي)	بكالوريوس	65	16.65	1.736	100	0.206	(0.837) غير دال إحصائيًا
	دراسات عليا	37	16.57	2.049			
الرابع (ضبط الذات)	بكالوريوس	65	16.15	1.761	100	– 1.361	(0.177) غير دال إحصائيًا
	دراسات عليا	37	16.68	2.028			
الخامس (تحمل المسئولية)	بكالوريوس	65	17.62	1.693	100	– 0.254	(0.8) غير دال إحصائيًا
	دراسات عليا	37	17.70	1.631			
الأساليب الإقدامية الإيجابية ككل	بكالوريوس	65	82.54	6.406	100	– 0.93	(0.355) غير دال إحصائيًا
	دراسات عليا	37	83.92	8.444			
السادس (تقبل الواقع)	بكالوريوس	65	12.69	1.903	100	– 0.299	(0.766) غير دال إحصائيًا
	دراسات عليا	37	12.81	1.970			
السابع (الإنكار)	بكالوريوس	65	9.95	2.110	100	0.713	(0.477) غير دال إحصائيًا
	دراسات عليا	37	9.62	2.509			

المقياس وأبعاده الفرعية	المؤهل الدراسي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية d f.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الثامن (لوم الذات)	بكالوريوس	65	9.37	2.472	100	1.805	(0.074) غير دال إحصائيًا
	دراسات عليا	37	8.41	2.793			
التاسع (التبرير)	بكالوريوس	65	9.57	2.229	100	1.403	(0.164) غير دال إحصائيًا
	دراسات عليا	37	8.84	2.995			
العاشر (السلبية والانسحاب)	بكالوريوس	65	7.42	2.214	100	1.22	(0.226) غير دال إحصائيًا
	دراسات عليا	37	6.84	2.444			
الأساليب الإحجامية السلبية ككل	بكالوريوس	65	49.00	5.903	100	1.765	(0.081) غير دال إحصائيًا
	دراسات عليا	37	46.51	8.245			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية (100) = 1.980

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.01 ودرجات حرية (100) = 2.617

والشكل البياني (4) يوضح الفروق في الأداء على مقياس أساليب المواجهة الإقدامية الإيجابية (التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية)، ومقياس أساليب المواجهة الإحجامية السلبية (تقبل الواقع، الإنكار، لوم الذات، التبرير، السلبية والانسحاب) تبعًا لاختلاف المؤهل الدراسي (بكالوريوس، دراسات عليا):



شكل بياني(4)

الفروق في الأداء على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية وأبعاده الفرعية تبعًا للمؤهل الدراسي.

باستقراء النتائج الواردة في الجدول رقم(12)والشكل البياني رقم (4) يتضح **عدم تحقق الفرض الثاني كليًا**، حيث تُظهر النتائج أن قيم «ت» المحسوبة للفروق في الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الإقدامية الإيجابية وتضم(التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية) ومقياس أساليب المواجهة الإحجامية السلبية وتضم:(تقبل الواقع، الإنكار، لوم الذات، التبرير، السلبية والانسحاب)قد بلغت(– 1.016، – 0.863، 0.206، – 1.361، – 0.254، – 0.93، – 0.299، 0.713، 1.805، 1.403، 1.22، 1.765)بالترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائيًا مقارنة بقيم «ت» الجدولية عند مستويي دلالة(0.05، 0.01) لدرجات حرية 100؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال الحاصلات على مؤهل البكالوريوس والدراسات العليا في الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الإقدامية الإيجابية، وأبعاده الفرعية(التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية)، والدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الإحجامية السلبية، وأبعاده الفرعية(تقبل الواقع، الإنكار، لوم الذات، التبرير، السلبية والانسحاب).

وترى الباحثة أن هذه النتيجة ترجع إلى أن معلمات رياض الأطفال الحاصلات على البكالوريوس أو الدراسات العليا تعملن في نفس المكان وتتعرضن لنفس المواقف والاحداث الضاغطة داخل بيئة العمل، وأيضًا تحصلن على نفس الدورات التدريبية والتي تزودهن بمعارف ومعلومات عديدة تساعدهن على كيفية التعامل مع الضغوط وحل المشكلات المختلفة، وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن برامج البكالوريوس التي اجتازتهن المعلمات ساعدت على إعدادهن جيدًا للتعامل مع هذه الضغوط، وأيضًا أن معلمة الأطفال تتسم بالقدرة على تحمل المسئولية، والقدرة على التفاعل الاجتماعي الجيد مع الآخرين،وادراك وفهم مشاعرها والتحكم فيها، وبالتالي لا يوجد فرق دال احصائيًا تبعًا للمؤهل العلمي.

اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة(الضريبي،2010)أن كلما زاد المستوى العلمي للفرد، زاد وعيه وإدراكه لأحداث الحياة نتيجة تعلمه الكثير من المهارات والخبرات خلال حياته العملية، وبالتالي فإنه يتبع أساليب ذات فاعلية في مواجهة الضغوط.

3 - نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه «يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية، وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف متغير الدورات التدريبية(حاصلات على الدورات، غير حاصلات على الدورات)»، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار «ت T – Test» لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت)للفروق في متغير أساليب مواجهة الضغوط المهنية، وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف متغير الدورات التدريبية(حاصلات على الدورات، غير حاصلات على الدورات):

جدول(13)

الفروق على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف متغير الدورات التدريبية (ن=102).

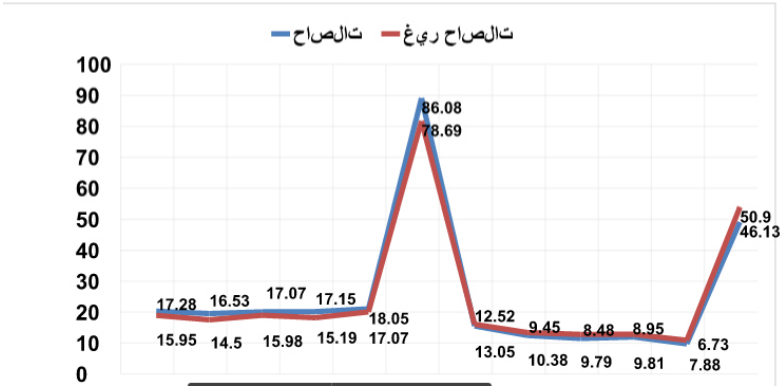
المقياس وأبعاده الفرعية	الدورات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	حاصلات	60	17.28	1.814	100	3.516	(0.001) دال عند 0.01
	غير حاصلات	42	15.95	1.975			
الثاني (إعادة التفسير الإيجابي)	حاصلات	60	16.53	2.159	100	4.522	(0.000) دال عند 0.001
	غير حاصلات	42	14.50	2.340			
الثالث (الدعم الاجتماعي)	حاصلات	60	17.07	1.706	100	3.055	(0.003) دال عند 0.01
	غير حاصلات	42	15.98	1.867			
الرابع (ضبط الذات)	حاصلات	60	17.15	1.635	100	6.062	(0.000) دال عند 0.001
	غير حاصلات	42	15.19	1.565			
الخامس (تحمل المسئولية)	حاصلات	60	18.05	1.501	100	3.042	(0.003) دال عند 0.01
	غير حاصلات	42	17.07	1.731			

المقياس وأبعاده الفرعية	الدورات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأساليب الإقدامية الإيجابية ككل	حاصلات	60	86.08	5.619	100	5.894	(0.000) دال عند 0.001
	غير حاصلات	42	78.69	7.028			
السادس (تقبل الواقع)	حاصلات	60	12.52	2.071	100	1.382 –	(0.17) غير دال إحصائيًا
	غير حاصلات	42	13.05	1.652			
السابع (الإنكار)	حاصلات	60	9.45	2.332	100	2.085 –	(0.04) دال عند 0.05
	غير حاصلات	42	10.38	2.048			
الثامن (لوم الذات)	حاصلات	60	8.48	2.303	100	2.535 –	(0.013) دال عند 0.05
	غير حاصلات	42	9.79	2.876			
التاسع (التبرير)	حاصلات	60	8.95	2.587	100	1.695 –	(0.093) غير دال إحصائيًا
	غير حاصلات	42	9.81	2.422			
العاشر (السلبية والانسحاب)	حاصلات	60	6.73	2.074	100	2.541 –	(0.013) دال عند 0.05
	غير حاصلات	42	7.88	2.471			
الأساليب الإحجامية السلبية ككل	حاصلات	60	46.13	5.902	100	3.633 –	(0.000) دال عند 0.001
	غير حاصلات	42	50.90	7.335			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية (100) = 1.980

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.01 ودرجات حرية (100) = 2.617

والشكل البياني(5)يوضح الفروق في الأداء على مقياس أساليب المواجهة الإقدامية الإيجابية(التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية)، ومقياس أساليب المواجهة الإحجامية السلبية(تقبل الواقع، الإنكار، لوم الذات، التبرير، السلبية والانسحاب)تبعًا لاختلاف متغير الدورات التدريبية.



شكل بياني(5)

الفروق في الأداء على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف متغير الدورات التدريبية.

وباستقراء النتائج الواردة في الجدول رقم(13) والشكل البياني رقم(5)يتضح **تحقق الفرض الثالث جزئيًا**، حيث تُظهر النتائج أن قيم «ت» المحسوبة للفروق في الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الإقدامية الإيجابية (وتضم: التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية) ومقياس أساليب المواجهة الإحجامية السلبية(الأبعاد الفرعية: الإنكار، لوم الذات، السلبية والانسحاب)قد بلغت(3.516، 4.522، 3.055، 6.062، 3.042، 5.894، – 2.085، – 2.535، – 2.541، – 3.633) بالترتيب، وهي قيم دالة إحصائيًا مقارنة بقيم «ت» الجدولية عند مستويات دلالة(0.05، 0.01، 0.001)لدرجات حرية 100، في حين كانت قيمتي «ت» في حالة بعدي(تقبل الواقع، التبرير)فقد بلغت(– 1.382، – 1.695)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا؛ وهذا يشير إلى:

- وجود فرق دال إحصائيًا عند مستويي دلالة(0.01، 0.001)بين متوسطي درجات المعلمات الحاصلات وغير الحاصلات على دورات تدريبية في الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الإقدامية الإيجابية، وأبعاده الفرعية(التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل

المسئولية) لصالح المعلمات الحاصلات على دروات تدريبية(المتوسط الحسابي الأعلى).

- وجود فرق دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة(0.05، 0.001)بين متوسطي درجات المعلمات الحاصلات وغير الحاصلات على الـدورات التدريبية في الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة الإحجامية السلبية، وأبعاده الفرعية(الإنكار، لوم الذات، السلبية والانسحاب)لصالح المعلمات غير الحاصلات على الدورات التدريبية(المتوسط الحسابي الأعلى)، بينما لا يوجد فرق دال احصائيًا على بعدي(تقبل الواقع، التبرير).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن الدورات التدريبية تساعد المعلمة على اكتساب مهارات حل المشكلات، وتزودها بأفكار جديدة ومتنوعة لتحديد المعوقات التعليمية، ومعارف ومعلومات مهنية تساعدها على فهم مشكلات العمل، واكسابها مهارات التفاعل مع الآخرين وتنمية خصائصها الشخصية(ضبط الذات والتحكم في الانفعالات،تحمل المسئولية،الدافعية للإنجاز)، وبالتالي تحسن مستوى أداءها والقيام بأدوارها التعليمية والتربوية، وتلبية متطلبات عملها بنجاح وكفاءة ومواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة بإيجابية، والعكس صحيح في حالة عدم الحصول على الدورات التدريبية، فتلجأ المعلمة إلى تجنب المشكلات والهروب من مواجهتها للتخلص من حدتها وأثرها النفسي عليها .

ويمكن تفسير نتيجة لا يوجد فرق دال احصائيًا على بُعدي(التبرير، تقبل الواقع)من خلال أن هناك مواقف ضاغطة تتعرض لها المعلمة تسبب لها الشعور بالقلق والتوتر، فتلجأ المعلمة إلى تقبلها ومحاولة التكيف معها دون تغيير، أو البحث عن مبررات تُقلل هذا الشعور.

4 – نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه» يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية، وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف مستوى الخبرة(منخفض، متوسط، مرتفع)»، ولاختبار صحة هذا الفرض قامت

الباحثة بإجراء تحليل التباين الأحادي One – Way – Anova، وفيما يلي جدول(14) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات معلمات رياض الأطفال على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية وأبعاده الفرعية، وجدول(15)يوضح نتائج تحليل التباين التي تُعزى لاختلاف مستوى الخبرة(منخفض، متوسط، مرتفع):

جدول(14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف مستوى الخبرة.

المقياس وأبعاده الفرعية	مستوى الخبرة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	منخفضي الخبرة (أقل من 5 سنوات)	33	15.61	1.968
	متوسطي الخبرة (من 5 – 10 سنوات)	20	17.05	1.234
	مرتفعي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)	49	17.37	1.944
	ككل	102	16.74	1.985
البعد الثاني (إعادة التفسير الإيجابي)	منخفضي الخبرة (أقل من 5 سنوات)	33	14.42	2.424
	متوسطي الخبرة (من 5 – 10 سنوات)	20	15.5	1.318
	مرتفعي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)	49	16.63	2.43
	ككل	102	15.7	2.441
البعد الثالث (الدعم الاجتماعي)	منخفضي الخبرة (أقل من 5 سنوات)	33	15.58	1.937
	متوسطي الخبرة (من 5 – 10 سنوات)	20	16.45	1.538
	مرتفعي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)	49	17.39	1.539
	ككل	102	16.62	1.846
البعد الرابع (ضبط الذات)	منخفضي الخبرة (أقل من 5 سنوات)	33	15.33	1.708
	متوسطي الخبرة (من 5 – 10 سنوات)	20	16.25	1.209
	مرتفعي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)	49	17.06	1.897
	ككل	102	16.34	1.869
البعد الخامس (تحمل المسئولية)	منخفضي الخبرة (أقل من 5 سنوات)	33	17.03	1.704
	متوسطي الخبرة (من 5 – 10 سنوات)	20	17.55	1.276
	مرتفعي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)	49	18.1	1.661
	ككل	102	17.65	1.663

المقياس وأبعاده الفرعية	مستوى الخبرة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأساليب الإقدامية الإيجابية ككل	منخفضي الخبرة (أقل من 5 سنوات)	33	77.97	7.274
	متوسطي الخبرة (من 5 – 10 سنوات)	20	82.8	4.034
	مرتفعي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)	49	86.55	6.093
	ككل	102	83.04	7.201
البعد السادس (تقبل الواقع)	منخفضي الخبرة (أقل من 5 سنوات)	33	13.39	1.088
	متوسطي الخبرة (من 5 – 10 سنوات)	20	12.35	2.498
	مرتفعي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)	49	12.45	2.011
	ككل	102	12.74	1.919
البعد السابع (الإنكار)	منخفضي الخبرة (أقل من 5 سنوات)	33	10.52	2.451
	متوسطي الخبرة (من 5 – 10 سنوات)	20	10.05	1.761
	مرتفعي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)	49	9.29	2.198
	ككل	102	9.83	2.256
البعد الثامن (لوم الذات)	منخفضي الخبرة (أقل من 5 سنوات)	33	10.55	2.796
	متوسطي الخبرة (من 5 – 10 سنوات)	20	8.7	1.949
	مرتفعي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)	49	8.12	2.297
	ككل	102	9.02	2.621
البعد التاسع (التبرير)	منخفضي الخبرة (أقل من 5 سنوات)	33	10.39	2.536
	متوسطي الخبرة (من 5 – 10 سنوات)	20	9.95	1.877
	مرتفعي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)	49	8.31	2.434
	ككل	102	9.3	2.544
البعد العاشر (السلبية والانسحاب)	منخفضي الخبرة (أقل من 5 سنوات)	33	7.91	2.777
	متوسطي الخبرة (من 5 – 10 سنوات)	20	7.55	1.82
	مرتفعي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)	49	6.59	1.989
	ككل	102	7.21	2.305
الأساليب الإحجامية السلبية ككل	منخفضي الخبرة (أقل من 5 سنوات)	33	52.76	6.466
	متوسطي الخبرة (من 5 – 10 سنوات)	20	48.6	4.882
	مرتفعي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)	49	44.76	6.061
	ككل	102	48.1	6.91

جدول(15)

تحليل التباين الأحادي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية وأبعاده الفرعية تبعًا لمستوى الخبرة.

المقياس وأبعاده الفرعية	مصدر التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
البعد الأول (التعامل الفعال مع المشكلة)	بين المجموعات	63.636	2	31.818	9.425	(0.000) دال عند 0.001
	داخل المجموعات	334.217	99	3.376		
	ككل	397.853	101			
البعد الثاني (إعادة التفسير الإيجابي)	بين المجموعات	97.13	2	48.565	9.531	(0.000) دال عند 0.001
	داخل المجموعات	504.448	99	5.095		
	ككل	601.578	101			
البعد الثالث (الدعم الاجتماعي)	بين المجموعات	65.445	2	32.722	11.626	(0.000) دال عند 0.001
	داخل المجموعات	278.643	99	2.815		
	ككل	344.088	101			
البعد الرابع (ضبط الذات)	بين المجموعات	59.091	2	29.545	9.952	(0.000) دال عند 0.001
	داخل المجموعات	293.9	99	2.969		
	ككل	352.99	101			
البعد الخامس (تحمل المسئولية)	بين المجموعات	22.885	2	11.442	4.418	(0.015) دال عند 0.05
	داخل المجموعات	256.409	99	2.59		
	ككل	279.294	101			
الأساليب الإقدامية الإيجابية ككل	بين المجموعات	1453.551	2	726.775	19.013	(0.000) دال عند 0.001
	داخل المجموعات	3784.292	99	38.225		
	ككل	5237.843	101			

المقياس وأبعاده الفرعية	مصدر التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
البعد السادس (تقبل الواقع)	بين المجموعات	21.302	2	10.651	3.008	(0.054) غير دال إحصائيًا
	داخل المجموعات	350.551	99	3.541		
	ككل	371.853	101			
البعد السابع (الإنكار)	بين المجموعات	30.974	2	15.487	3.173	(0.046) دال عند 0.05
	داخل المجموعات	483.192	99	4.881		
	ككل	514.167	101			
البعد الثامن (لوم الذات)	بين المجموعات	118.314	2	59.157	10.174	(0.000) دال عند 0.001
	داخل المجموعات	575.647	99	5.815		
	ككل	693.961	101			
البعد التاسع (التبرير)	بين المجموعات	96.341	2	48.171	8.558	(0.000) دال عند 0.001
	داخل المجموعات	557.237	99	5.629		
	ككل	653.578	101			
البعد العاشر (السلبية والانسحاب)	بين المجموعات	37.162	2	18.581	3.683	(0.029) دال عند 0.05
	داخل المجموعات	499.514	99	5.046		
	ككل	536.676	101			
الأساليب الإحجامية السلبية ككل	بين المجموعات	1269.098	2	634.549	17.676	(0.000) دال عند 0.001
	داخل المجموعات	3553.922	99	35.898		
	ككل	4823.02	101	31.818		

يتضح من الجدول رقم(15)**تحقق الفرض الرابع جزئيًا** حيث توصلت نتائج تحليل التباين إلى وجود فرق دال إحصائيًا عند مستويي دلالة(0.05، 0.001)بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس أساليب المواجهة الإقدامية الإيجابية وأبعاده الفرعية(التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم

الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية)، ومقياس أساليب المواجهة الإحجامية السلبية، والأبعاد الفرعية (الإنكار، لوم الذات، التبرير، السلبية والانسحاب)تُعزى لاختلاف مستوى الخبرة (منخفض، متوسط، مرتفع)، بينما لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال على بعد تقبل الواقع تبعًا لاختلاف مستوى الخبرة؛ وللتعرف على اتجاه الفروق بين المجموعات الثلاث في أساليب مواجهة الضغوط المهنية الإيجابية والسلبية، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD للمقارنات البعدية المتعددة، والجدول (16) يوضح النتائج المتعلقة باتجاه الفروق بين المجموعات الثلاث على مقياسي الأساليب المواجهة الإقدامية الإيجابية والإحجامية السلبية.

جدول (16)

اختبار أقل فرق معنوي LSD للمقارنات البعدية المتعددة

لمقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية وأبعاده الفرعية تبعًا لمستوى الخبرة.

المقياس وأبعاده الفرعية	مستوى الخبرة	ن	المتوسط الحسابي	مستويات الخبرة	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية
التعامل الفعال مع المشكلة	منخفض	33	15.61	متوسط	-1.444*	0.521	(0.007) دال عند 0.01
				مرتفع	-1.761*	0.414	(0.000) دال عند 0.001
	متوسط	20	17.05	منخفض	1.444*	0.521	(0.007) دال عند 0.01
				مرتفع	-0.317	0.488	(0.517) غير دال إحصائيًا
	مرتفع	49	17.37	منخفض	1.761*	0.414	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	0.317	0.488	(0.517) غير دال إحصائيًا
إعادة التفسير الإيجابي	منخفض	33	14.42	متوسط	-1.076	0.64	(0.096) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	-2.208*	0.508	(0.000) دال عند 0.001
	متوسط	20	15.5	منخفض	1.076	0.64	(0.096) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	-1.133	0.599	(0.062) غير دال إحصائيًا
	مرتفع	49	16.63	منخفض	2.208*	0.508	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	1.133	0.599	(0.062) غير دال إحصائيًا

المقياس وأبعاده الفرعية	مستوى الخبرة	ن	المتوسط الحسابي	مستويات الخبرة	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية
الدعم الاجتماعي	منخفض	33	15.58	متوسط	0.874 –	0.475	(0.069) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	1.812 –*	0.378	(0.000) دال عند 0.001
	متوسط	20	16.45	منخفض	0.874	0.475	(0.069) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	.938 –*	0.445	(0.038) دال عند 0.05
	مرتفع	49	17.39	منخفض	1.812*	0.378	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	.938*	0.445	(0.038) دال عند 0.05
ضبط الذات	منخفض	33	15.33	متوسط	0.917 –	0.488	(0.063) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	1.728 –*	0.388	(0.000) دال عند 0.001
	متوسط	20	16.25	منخفض	0.917	0.488	(0.063) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	0.811 –	0.457	(0.079) غير دال إحصائيًا
	مرتفع	49	17.06	منخفض	1.728*	0.388	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	0.811	0.457	(0.079) غير دال إحصائيًا
تحمل المسئولية	منخفض	33	17.03	متوسط	0.52 –	0.456	(0.257) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	1.072 –*	0.362	(0.004) دال عند 0.01
	متوسط	20	17.55	منخفض	0.52	0.456	(0.257) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	0.552 –	0.427	(0.199) غير دال إحصائيًا
	مرتفع	49	18.1	منخفض	1.072*	0.362	(0.004) دال عند 0.01
				متوسط	0.552	0.427	(0.199) غير دال إحصائيًا
الأساليب الإقدامية الإيجابية ككل	منخفض	33	77.97	متوسط	4.830 –*	1.752	(0.007) دال عند 0.01
				مرتفع	8.581 –*	1.392	(0.000) دال عند 0.001
	متوسط	20	82.8	منخفض	4.830*	1.752	(0.007) دال عند 0.01
				مرتفع	3.751 –*	1.641	(0.024) دال عند 0.05
	مرتفع	49	86.55	منخفض	8.581*	1.392	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	3.751*	1.641	(0.024) دال عند 0.05
الإنكار	منخفض	33	10.52	متوسط	0.465	0.626	(0.459) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	1.229*	0.498	(0.015) دال عند 0.05
	متوسط	20	10.05	منخفض	0.465 –	0.626	(0.459) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	0.764	0.586	(0.195) غير دال إحصائيًا
	مرتفع	49	9.29	منخفض	1.229 –*	0.498	(0.015) دال عند 0.05
				متوسط	0.764 –	0.586	(0.195) غير دال إحصائيًا

المقياس وأبعاده الفرعية	مستوى الخبرة	ن	المتوسط الحسابي	مستويات الخبرة	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية
لوم الذات	منخفض	33	10.55	متوسط	1.845*	0.683	(0.008) دال عند 0.01
				مرتفع	2.423*	0.543	(0.000) دال عند 0.001
	متوسط	20	8.7	منخفض	-1.845*	0.683	(0.008) دال عند 0.01
				مرتفع	0.578	0.64	(0.369) غير دال إحصائيًا
	مرتفع	49	8.12	منخفض	-2.423*	0.543	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	-0.578	0.64	(0.369) غير دال إحصائيًا
التبرير	منخفض	33	10.39	متوسط	0.444	0.672	(0.511) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	2.088*	0.534	(0.000) دال عند 0.001
	متوسط	20	9.95	منخفض	-0.444	0.672	(0.511) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	1.644*	0.63	(0.01) دال عند 0.05
	مرتفع	49	8.31	منخفض	-2.088*	0.534	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	-1.644*	0.63	(0.01) دال عند 0.05
السلبية والانسحاب	منخفض	33	7.91	متوسط	0.359	0.637	(0.574) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	1.317*	0.506	(0.011) دال عند 0.05
	متوسط	20	7.55	منخفض	-0.359	0.637	(0.574) غير دال إحصائيًا
				مرتفع	0.958	0.596	(0.111) غير دال إحصائيًا
	مرتفع	49	6.59	منخفض	-1.317*	0.506	(0.011) دال عند 0.05
				متوسط	-0.958	0.596	(0.111) غير دال إحصائيًا
الأساليب الإحجامية السلبية ككل	منخفض	33	52.76	متوسط	4.158*	1.698	(0.016) دال عند 0.05
				مرتفع	8.002*	1.349	(0.000) دال عند 0.001
	متوسط	20	48.6	منخفض	-4.158*	1.698	(0.016) دال عند 0.05
				مرتفع	3.845*	1.59	(0.017) دال عند 0.05
	مرتفع	49	44.76	منخفض	-8.002*	1.349	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	-3.845*	1.59	(0.017) دال عند 0.05

***. دالة عند مستوى 0.05**

كما يوضح الشكل البياني(6)الفروق بين المجموعات الثلاث على مقياسي الأساليب الإقدامية الإيجابية والأساليب الإحجامية السلبية لدى معلمات رياض الأطفال تبعًا لاختلاف مستوى الخبرة(منخفض، متوسط، مرتفع):

وتمثلت نتائج اختبار LSD للمقارنات البعدية الواردة في الجدول رقم(16)فيما يلي:

1 . النتائج بالنسبة للأساليب الإقدامية الإيجابية:

1. يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال منخفضي ومتوسطي الخبرة على مقياس الأساليب الإقدامية الإيجابية وبعد التعامل الفعال مع المشكلة لصالح معلمات رياض الأطفال متوسطي الخبرة، بينما لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين منخفضي ومتوسطي الخبرة على أبعاد (إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية).

2. يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستويي دلالة(0.01، 0.001)بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال منخفضي ومرتفعي الخبرة على مقياس الأساليب الإقدامية الإيجابية وأبعاده الفرعية(التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، ضبط الذات، تحمل المسئولية)لصالح معلمات رياض الأطفال مرتفعي الخبرة.

3. يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى 0.05 بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال متوسطي ومرتفعي الخبرة على مقياس الأساليب الإقدامية الإيجابية وبعد الدعم الاجتماعي لصالح معلمات رياض الأطفال مرتفعي الخبرة، بينما لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي ومرتفعي الخبرة على أبعاد(التعامل الفعال مع المشكلة، إعادة التفسير الإيجابي، ضبط الذات، تحمل المسئولية).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن كلما زادت سنوات الخبرة والعمل، زادت فرص اكتساب مهارات حل المشكلات، وزاد النضج الانفعالي لدى المعلمات وأصبحت أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والمشكلات بفاعلية، وفي هذا الصدد أشارت دراسة (السيد،2018)أن تراكم الخبرات يسمح للمعلمة إبراز القدرات في تقديم فنيات أكثر نضجًا وتكيفيًا لمواجهة الضغوط .

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Salehi&Gholtash،2011;Bradely،20 14)،(الضريبي،2010؛مقداد،2012؛ الحملاوي،2019؛أبو قوطة،2019القحطاني والقحطاني،2021)حيث توصلت إلى وجود فرق في أساليب المواجهة تبعًا لسنوات الخبرة، وكما أشار(Kesari،2013)أن الخبرة الطويلة تتيح الفرصة لاكتساب مهارات

واستراتيجيات عديدة تساعد على مواجهة الضغوط، فكلما قضى الفرد وقتًا أطول في عمله زادت خبرته ومهاراته في استخدام أساليب ذات فاعلية في مواجهة الضغوط .

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Steeno,2000)ودراسة (هوساوي،2016 ؛محمد،2016؛صالح،2017؛الصبان وآخرون،2019)حيث توصلت لعدم وجود فرق في أساليب المواجهة ترجع لسنوات الخبرة، ويمكن تفسير ذلك في ضوء تشابه الظروف التي تحيط بالمعلمين والتي يقومون خلالها بأعمالهم، بغض النظر عن سنوات خبراتهم قصيرة أو طويلة(سليمان،2014؛الشوربجي،2015).

ويفسر استخدام المعلمات ذوات الخبرة المرتفعة والمتوسطة لأسلوبي(التعلم الفعال مع المشكلة، الدعم الاجتماعي)أنهن تعرضن لضغوط ومشكلات عديدة وتحديات يومية متكررة أثناء عملهم، مما ساعدهن على تعلم مهارات وأساليب يستطعن بها مواجهة المشكلات والتغلب عليها بدرجة أكثر وعيًا ونضجًا، وأشارت دراسة(أمين وجاب،2018) أن معلمة رياض الأطفال تتمتع بالقدرة على إدراك وفهم مشاعر الاخرين والانصات لهم لإدراك وجهات نظرهم، والقدرة على إقامة علاقات ناجحة في العمل مع الزملاء والرؤساء والأطفال وأولياء أمورهم والتعاون معهم وطلب مساعدتهم عند التعرض للمواقف الضاغطة ومشكلات العمل للتغلب عليها، مما يساعدها على انجاز عملها بكفاءة .

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة(أبو قوطة،2019)وجود فرق في أسلوب(الدعم،البحث عن المعلومات وحل المشكلة)تبعًا لسنوات الخبرة،واختلفت مع نتيجة دراسة (الحملاوي،2019)والتي أشارت إلى عدم وجود فرق على بُعدي(الدعم الاجتماعي وضبط الذات)بين المعلمين .

2 . النتائج بالنسبة للأساليب الإحجامية السلبية:

1. يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستويي دلالة(0.05، 0.01)بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال منخفضي ومتوسطي الخبرة على مقياس الأساليب الإحجامية السلبية وبعد لوم الذات لصالح معلمات رياض الأطفال منخفضي الخبرة، بينما لا يوجد

فرق دال إحصائيًا بين منخفضي ومتوسطي الخبرة على أبعاد (الإنكار، التبرير، السلبية والانسحاب).

2. يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستويات دلالة(0.05، 0.01، 0.001)بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال منخفضي ومرتفعي الخبرة على مقياس الأساليب الإحجامية السلبية وأبعاده الفرعية(الإنكار، لوم الذات، التبرير، السلبية والانسحاب) لصالح معلمات رياض الأطفال منخفضي الخبرة.

3. يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى 0.05 بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال متوسطي ومرتفعي الخبرة على مقياس الأساليب الإحجامية السلبية وبعد التبرير لصالح معلمات رياض الأطفال متوسطي الخبرة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي ومرتفعي الخبرة على أبعاد(الإنكار، لوم الذات، السلبية والانسحاب).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه(Koshy,2014;Kesari,2013) أن ذوي الخبرة المنخفضة أقل نضجًا فعدم تكيفهم مع العمل وتعرضهم للضغوط في بداية حياتهم العملية، ومواجهة مسئوليات لم يعتادوا عليها تجعلهم يتبعون أساليب سلبية في مواجهة تلك الضغوط، واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (أبو قوطة،2019؛الحملاوي،2019؛السيد،2018).

وتفسر الباحثة استخدام المعلمات ذوات الخبرة المتوسطة لأسلوب(التبرير)إلى أن سنوات عملهم غير كافية وبحاجة لتعلم مزيد من المهارات لإدراك سبب المشكلة بشكل صحيح، وبالتالي تلجئن إلى البحث عن أسباب ومبررات لا علاقة لها بالمشكلة تجنبًا لمحاولة فهمها والتفكير في حل لها، بينما المعلمات ذوي الخبرة المنخفضة يستخدمن أسلوب (لوم الذات)وذلك لشعورهن بالقلق والارتباك في بداية عملهن، وعدم فهمهن الكافي لمتطلبات العمل وطبيعة مشكلاته ومشكلات التعامل مع الأطفال، وقلة خبراتهن ومهارتهن في التغلب على المشكلات، وبالتالي يرجعن أن سبب هذه المشكلات قلة معارفهم ومهارتهم وأخطاءهن في العمل، وقد يكون سبب ومصدر هذه المشكلات بعيدة عنهن.

ملخص نتائج البحث

يمكن تلخيص نتائج البحث فيما يلي:

1 – أكثر أساليب المواجهة الإيجابية استخدامًا بين معلمات رياض الأطفال هي(تحمل المسئولية، التعامل الفعال مع المشكلة، الدعم الاجتماعي).

2 – أكثر أساليب المواجهة السلبية استخدامًا بين معلمات رياض الأطفال هي(تقبل الواقع، الانكار، لوم الذات).

3 – يوجد فرق دال احصائيًا في أساليب مواجهة الضغوط تبعًا لمستوى الخبرة،لصالح الخبرة المرتفعة بالنسبة للأساليب الإيجابية، ولصالح الخبرة المنخفضة بالنسبة للأساليب السلبية .

4 – يوجد فرق دال احصائيًا في أساليب مواجهة الضغوط تبعًا لنوع المدرسة لصالح المدارس الخاصة بالنسبة للأساليب الإيجابية، ولصالح المدارس الحكومية بالنسبة للأساليب السلبية .

5 – يوجد فرق دال احصائيًا في أساليب مواجهة الضغوط تبعًا لمتغير الدورات التدريبية(حاصلات – غير حاصلات)، لصالح (حاصلات على الدورات التدريبية) بالنسبة للأساليب الإيجابية، ولصالح (غير حاصلات على الدورات التدريبية)بالنسبة للأساليب السلبية .

6 – لا يوجد فرق دال احصائيًا في أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال تبعًا لمتغير المؤهل العلمي(بكالوريوس – دراسات عليا).

توصيات البحث

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بالنقاط التالية:

1. اجراء برامج تدريبية لمعلمات رياض الأطفال للتعرف على أساليب المواجهة الإيجابية.
2. تصميم برامج ارشادية معرفية سلوكية للحد من المشكلات والضغوط النفسية والاجتماعية والمهنية لدى معلمات رياض الأطفال، وتنمية نقاط القوة لديه
3. الاستفادة من أداة الدراسة الحالية في اجراء دراسات أخرى .

البحوث المقترحة

وفي ضوء الأطر النظرية والأدبية والنتائج المستخلصة من البحث الحالي، يمكن اقتراح ما يلي:

1 – دراسة بعض المتغيرات النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط ومنها(الأمن النفسي، التمكين النفسي، التحصين النفسي، عادات العقل، الرفاهية النفسية، المناعة النفسية، سمة الصبر، الرضا عن الحياة، التوافق الانفعالي، جودة الحياة النفسية).

المراجع

أولًا: المراجع العربية

- أبو الفضل، سوزان يوسف.(2011).المشكلات والضغوط المهنية لمعلمات رياض الأطفال ومقترحات التغلب عليها – دراسة ميدانية في محافظة الأقصر .كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي، جمعية الثقافة والتنمية، (43)،2 – 118.
- أبو حماد، رائد محمود حسن.(2021).المشكلات التي تواجه معلمي لواء الجيزة في التعليم عن بُعد ومستوى الدعم الذي تقدمه مديرية التربية والتعليم لهم في ظل جائحة كورونا.] رسالة ماجيستير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة،الأردن[،1 – 91.
- أبو طالب،تغريد.(2000).مصادر ضغط العمل لدى معلمات رياض الأطفال،مجلة دراسات العلوم التربوية، جامعة الأردن،27(1).
- أبو قوطة، هيثم حاتم.(2019).أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفاعلية الذات وعلاقتهما بكفاءة الذات لدى معلمي التربية الخاصة.]رسالة ماجيستير،كلية التربية – جامعة الأقصى[،1 – 132.
- أمين، ابتسام سعد وجاب، غادة فرغل.(2018).عادات العقل وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال .مجلة الطفولة والتربية،10(33)، كلية رياض الأطفال،جامعة الإسكندرية، 97 – 132.
- أيوب، هالة فوزي. (2020). تصور مستقبلي لتطوير أداء معلمي المرحلة الابتدائية بجمهورية مصر العربية. كلية التربية، جامعة بنها، مجلة سوهاج لشباب الباحثين، الجزء الأول (1)،307 – 316 .
- بدران، بلال عمر.(2017).مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية المهنية في الأردن واستراتيجيات التعامل معها من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات.

كلية السلط للعلوم الإنسانية، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، الجزء الأول (176)،325 – 366.

- بكداش، رنيم عدنان.(2017).علاقة أساليب مواجهة الضغوط بالوحدة النفسية «دراسة ميدانية لدى عينة من المسنين في مدينتي اللاذقية وطرطوس» .]رسالة ماجيستير منشورة، قسم الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تشرين[،1 – 124.
- الجهني، سارة عيد عواد.(2021).واقع التعليم الالكتروني برياض الأطفال بمدينة الطائف في ظل جائحة كورونا(19 – Covid).]رسالة ماجيستير منشورة، كلية التربية، جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية [، مجلة شباب الباحثين، (9)،كلية التربية، جامعة سوهاج،215 – 255.
- حسان، منال محمد.(1997).فعالية برنامج ارشادي لوقاية معلمة طفل ما قبل المدرسة من الضغوط النفسية.]رسالة دكتوراة منشورة، كلية التربية جامعة طنطا[.
- حلو، طارق.(2019).الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة وأساليب مواجهتها واستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية. كلية الآداب، جامعة طنطا، مجلة كلية الآداب،(37)،247 – 260.
- الحملاوي، منال منصور علي.(2019).أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين. دراسات نفسية، 29(2)، كلية الدراسات العليا جامعة القاهرة،217 – 307.
- الحميدي، حنان خليل محمد.(2021).فاعلية التعليم عن بُعد في تعليم مهارات القراءة والكتابة للصفوف الثلاثة الأولى في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر معلمي الصف في محافظة الزرقاء. المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية،الجزء الثالث (7)،150 – 206.
- حومل، زينب.(2017).الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى مديري المؤسسات التعليمية .مجلة أنسته للبحوث والدراسات،8(2)،كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية – جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر، 8 – 32.

- الخفاجي، زينب محمد كاطع.(2016).الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال – دراسة ميدانية في بغداد .قسم رياض الأطفال، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، مجلة مركز دراسات الكوفة،(43)،73 – 93.
- الرزاز، مها أحمد محمد.(2019).أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، كلية التربية، 74(2)،744 – 782 .
- الزغبي، رحمة مسعد.(2015).أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهقين.]رسالة ماجيستير منشورة، كلية التربية،جامعة عين شمس[،مصر، مجلة البحث العلمي في التربية،الجزء الأول،(16)،549 – 560.
- السقا، نبيل أحمد.(2021).أثر استخدام نظام التعليم عن بُعد خلال الفترات الأولى لانتشار فيروس كوفيد – 19 على كل من فعالية العملية التعليمية ورضا الطلاب ومعدلهم الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات التعليمية المعدلة .قسم العلوم الإدارية،الكلية الكندية الدولية (658 – 584،(CIC.
- سليمان، بكار بكار.(2014).درجة الضغط النفسي وفعالية الذات المهنية الارشادية لدى معلمات تلاميذ صعوبات التعلم في محافظة مسقط .مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة السلطان قابوس 8(1)،171 – 191.
- السيد، راغدا أحمد.(2014).الضغوط المهنية وعلاقتها بأساليب المواجهة لدى معلمات رياض الأطفال .]رسالة ماجيستير منشورة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة حلوان[.
- السيد، راغدا أحمد.(2018).الضغوط المهنية وعلاقتها بأساليب المواجهة لدى معلمي مدارس دمج ذوي الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الابتدائية .]رسالة دكتوراة منشورة،قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة حلوان[، دراسات تربوية واجتماعية، 24(2)، 1209 – 1246.

- شنودة، مايكل سند.(2011).الاحتراق النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية والخاصة .مجلة كلية التربية، كلية التربية،جامعة بورسعيد، ع(10)، 359 – 382.
- الشوربجي، سحر أحمد.(2015).العلاقة بين الضغط النفسي وفعالية الذات الاجتماعية لدى معلمات التربية الخاصة في محافظة مسقط .دراسات نفسية، 25(4)،623 – 665.
- صالح، يمنى محمد أحمد.(2017).العلاقة بين مهارات مجابهة الضغوط النفسية والشعور بالرضا المهني لدى معلمي الأطفال الذاتويين .جامعة عين شمس كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، مجلة البحث العلمي،ع(18) الجزء الثاني،653 – 684 .
- الصبان، عبير محمد وطلاقي،أريج محمد الله ومؤمنة،دينا خالد.(2019).التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، كلية التربية النوعية – جامعة عين شمس،(24)، 148 – 196.
- الضريبي، عبدلله. (2010).أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات «دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق».]رسالة ماجيستير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق[مجلة جامعة دمشق، 26(4)،669 – 719.
- عبد المعطي، حسن مصطفي.(2006).ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. زهراء الشرق للنشر والتوزيع.
- عسكر، على.(2003).ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها .ط3،دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.
- عشيبة، إيمان محمد أحمد.(2019).التنبؤ بجودة الحياة النفسية في ضوء فعالية الذات المهنية وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة.]رسالة ماجيستير منشورة جامعة دمنهور[، مجلة الثقافة والتنمية،(138)، 2 – 44.

- عطا الله، محمد إبراهيم محمد.(2016).أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس،(48)، 37 – 78.
- الفرماوي، حمدي علي وعبدلله، رضا.(2009).الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة(مواجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية). دار صفاء للنشر والتوزيع .
- القحطاني، خالد مناحي هديب والقحطاني، عبدلله مناحي هديب.(2021).سمة الصبر وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم .مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية – جامعة عين شمس،2(22)،76 – 124 .
- القحطاني، بخيتان محمد عايض.(2020).واقع استخدام التعلم عن بعد في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر معلمي التربية الإسلامية بالمرحلة المتوسطة. مجلة العلوم التربوية،كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، 28(3)،391 – 420.
- محمد، يوسف عبد الفتاح.(1999).الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية .مجلة مركز البحوث التربوية،جامعة قطر، (15).
- محمد، عثمان حسن خليل.(2020).أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل .]رسالة دكتوراة منشورة، جامعة عين شمس[، مجلة البحث العلمي في التربية،كلية البنات للآداب والعلوم والتربية – جامعة عين شمس،6(21)،230 – 264.
- محمد، مسعودي.(2016).الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين .]رسالة دكتوراة منشورة،كلية العلوم الاجتماعية،جامعة وهران[.
- المشرفي، انشراح إبراهيم .(2016). مدخل الي رياض الأطفال. ط4، دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- المطيري، فواز الحميدي غوار الحميدي.(2021).تقييم تجربة التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر مديري المدارس ومساعديهم في دولة الكويت.] رسالة ماجيستير منشورة، كلية الدراسات العليا،جامعة مؤتة،الأردن[،1 – 85.

- مقداد، محمد وخليفة، فاضل .(2012).الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين .دراسات نفسية وتربوية، ع(9)، قسم علم النفس، جامعة البحرين،175 – 209.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم.(2013).الضغوط والأزمـات النفسية وأساليب المساندة. دار المناهج
- هوساوي، شفاء.(2016).أساليب مواجهة الضغوط لدى موظفات وزارة الشئون الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية .] رسالة ماجيستير غير منشورة[قسم علم النفي،كلية العلوم الاجتماعية والإدارية،جامعة نايف للعلوم الأمنية العربية.
- هيبة، ولاء محمد عطية محمد.(2021).واقع التعليم الهجين بمرحلة رياض الأطفال في ظل جائحة كورونا. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، مصر، مجلة دراسات في الطفولة المبكرة، كلية التربية للطفولة المبكرة،جامعة أسيوط، (7)،284 – 334.
- يوسف، محمود رامز.(2021).المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس. المجلة المصرية للدراسات النفسية،31(114)،307 – 368.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Bradley ،K.(2014).Educator's Positive Stress Responses:Eustress and psychological Capital .[PhD College of education] ،DePaul University.
- Carver، C.، Scheier، M.، &Weintraub. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically Based Approach. Journal of personal and social psychology ،56، (2).
- John Elvis Hagan، Jr. ،Frank Quansah ،Francis Ankomah ،Edmond Kwesi Agormedah ،Medina Serm - Sai ،James Boadu Frimpong and Thomas Schack.(2022).Linking Covid - 19 - Related Awareness and

Anxiety as Determinates of coping strategies 'Utilization among Senior High School Teachers in Cape Coast Metropolis. Ghana. Social Sciences 11:37.https://doi.org/10.3390/socsci ،(11، 137)،1 - 16.

- Kesari .S.(2013). Occupational Stress. Psychological Capital. happiness. turnover intentions among teachers. Retrieved from http://researchspace.ukzn.ac.za/xmlui/handle/104139467/.
- Koshy .S.(2014).Stress and Coping strategies in teachers of Special need children. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology.38(2):188 - 219.
- Lazarus.R.S. &Folkman.S.(1988).Coping as a mediator of emotion. Journal of personality and social psychology.
- Moos. R. Tsehacfer. (1986). J life transition and cries: A conceptus loverie W. INR.H. Moos (Ed). coping with life crises: and integrate Approach. New York.
- Mathisen. G.E .،& Bronnick .K.S.(2009).Creative Self - Efficacy: An intervention study. International Journal of Educational Research.48(1).
- Plummer. D.،&Slane. S.(1996).Patterns of coping in racially stressful situations. Journal of Black psychology.
- Salehi. M.،&Gholtash. A.(2011).The relationship between Job Satisfaction. Job burnout and organizational Commitment with organizational Citizenship behavior among members of faculty in the Azad University - First district branches. to provide the appropriate model. procedia - social and Behavioral Science.15،306 - 310.doi:10.1016/J.sbspro.2011.03.091
- Sarah Dovi Mast. (2022). Stress and Coping Among K - 5 Public School Teachers During Covid - 19 Pandemic.(Doctor of Phycology)،

California Southern University. ProQuest Number(29065091)،1 - 167.

- Steeno. Herrick. (2000). Stressors and Coping strategies of Special education resources teachers' college student .Journal 84(1)،p:115 - 122.
- Timothy Michael Eastman. (2021). Elementary Public School Teachers' Coping Mechanism Used during Covid - 19 Pandemic in North Texas: A phenomenological Study. (Doctor of Philosophy. Liberty University. Lynchburg. VA). ProQuest Number(29068112)،1 - 104.
- Syed Nasir Hussain ،Asia Zulfiqar. and Fakhra Aziz. (2019). Analyzing Stress Coping Strategies and Approaches of School Teachers. Pakistan Journal of Education،(Vol.36،No.1)،2019،1 - 18.
- Xinyu David Zhang. (2017). A correlated Study of Teachers 'Job Stressors and Stress Manifestation in Northern California. University. Phoenix. Arizona.