

التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية

كلية الآداب / الجامعة الأسمرية

د. عيادة مسعود سعيد عقوب

مقدمة :

يعد التفكير الأداء الحقيقية التي يواجه بها الإنسان متغيرات العصر، ومن خلال التفكير تتكون معتقدات الفرد، وميوله، ونظرته لما حوله، الأمر الذي يساعد الإنسان على توجيه الحياة وتقديمها كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على الأمور وتسييرها لصالحه، وكلما كان هذا التفكير إيجابياً كلما استطاع الأفراد وخاصة المعلم من مواجهة كثيراً من متطلبات العمل التي قد تخلق لديهم التوتر والضغط النفسي، وكلما كان هذا التفكير سلبياً كلما أدى إلى التعامل مع هذه الضغوط والتوتر بأساليب سطحية وخاطئة.

التفكير الإيجابي يشمل قدرة المعلم على التركيز و الانتباه إلى جوانب القوة في كل من المشكلة وأيضاً في القدرات التي يمتلكها كالقدرات النفسية والمثابرة، والقدرة على تحمل المشاق والتوافق النفسي، كما يشمل أيضاً قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات، والقدرة على التعلم والاستفادة من المواقف الضاغطة، واكتشاف الفرص الإيجابية في الموقف، كما يشمل تكوين عادات جديدة في حياة المعلم. فعادة ما يواجه المعلمين كثيراً من متطلبات العمل التي تخلق التوتر وبإمكان هذه المتطلبات أن تخلق لديهم نوع من التعاسة خاصة عندما لا تتوفر لديهم الموارد الكافية لمواجهة هذه المتطلبات، وبهذا قد يشعر المعلمون بالقلق والإحباط، مع حدوث قصور في أدائهم وقلة ثقتهم بأنفسهم، علاوة على ذلك نجد أن المعلمين الذين تعرضوا لضغط العمل وتوتره لفترات طويلة قد يمرون بما يطلق عليه الاحتراق الوظيفي، ولكن بالرغم من أن المستويات المرتفعة من التوتر والضغط النفسي، كمكان العمل أصبحت سمة خاصة بالمعلمين، إلا أنهم قد يواجهون هذه

الضغوط عندما يمتلكون موارد شخصية ومهنية كافية لمواجهة متطلبات العمل المتزايدة. وبالطبع عندما يجنون عملهم الذي يؤذونه كمعلمين.

وبالرغم من أن الأبحاث التقليدية تناولت معاناة المعلم، فإن هذا ليس الانعكاس الكامل للواقع لأن المعلمين يشعرون بانفعالات تجارب سيكولوجية إيجابية كذلك ترتبط بطريقة تفكيرهم الإيجابية، لأن التفكير الإيجابي يعتبر الضامن لإعطاء القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها، ويعتبر المدخل لتعديل الحالة الوجدانية، وتعزيز الصحة النفسية للفرد، ولا يعني التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن سلبيات نواجهها في حياتنا، لأن هذا ليس من الإيجابية بل ينظر إلى سلبيات وضعية ويعمل على تعديلها إلى الإيجابية، وبذلك يقوم الفرد بالتصدي لها ويتعدى عن الرضوخ للأفكار السلبية.

التفكير الإيجابي من السمات الإيجابية التي يفضل أن يتصف بها المعلم، فهي تمكنه من التعامل مع المواقف الصعبة بفعالية أعلى على صعيد الحياة الشخصية والبيئية والوظيفية، وتدفعه نحو معرفة الأساليب الصحيحة في التعامل مع الطلبة، كما تمكنه من السيطرة على الضغوط، وفي هذا الصدد يقول (عماد عبد الرزاق ؛ 2006) أن الأفراد يختلفون في تعاملاتهم مع الضغوط الحياتية فبعضهم يحتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أدائهم النفسي، في حين نجد البعض الآخر يحتاج إلى المساندة الاجتماعية من قبل الآخرين، بينما يفشل ويعجز وينهار آخرون في مواجهة تلك الأحداث الضاغطة وتفوق قدرتهم على تحملها ومواجهتها وتقع خارج نطاق تحملهم، مما يؤدي إلى الاضطراب الجسدي والنفسي.

(محمد عبد الظاهر الطيب وسيد أحمد، 2009، 160)

وهذا فإن الضغوط النفسية إذا لم تستخدم الأساليب الفعالة في مواجهتها . فإن تلك الضغوط . خاصة الضغوط في مجال العمل . تتنافى وتتفاقم وتصل بصاحبها إلى مرحلة من الاستنزاف الانفعالي وهو ما يطلق عليه " النهك النفسي " الذي يصيب العاملين في مجال الخدمات ومنها مجال التدريس .

وهذا ما يسعى البحث الحالي إلى الكشف عنه، حيث رأت الباحثة ضرورة إجراء بحث للكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وذلك لأن نجاح عملية التعليم يتوقف على العديد من العناصر أهمها وجود معلم جيد، فالمعلم هو حجر الزاوية في العملية التربوية التعليمية إذ تصلح بصلاحه وتفسد بفساده.

ومن أهم التحديات التي تواجه تطوير الواقع التعليمي، الضغوط التي تواجه المعلمين بمراحل التعليم المختلفة، وعلى الرغم من أن مهنة التعليم قد وصفت بأنها : "أم المهن" لأنها تسبق جميع المهن، كما أنها لازمة لها، وبذلك تعتبر المصدر الأساسي الذي يمد المهن الأخرى بالعناصر البشرية المؤهلة علمياً واجتماعياً وفنياً وأخلاقياً إلا أنها - مهنة التعليم - من أكثر المهن التي تعرض موظفيها للمشكلات وتسبب توتراً وضغطاً نفسياً لهم.

(عمر شداني، 2011، 11)

إن ما لمستته الباحثة من ملاحظاتها لمختلف السلوكيات التي يديها مختلف المعلمين في وظيفتهم بالوسط المدرسي، يثير الفضول للوقوف والتحقق من مدى تماثل واختلاف استجابات المعلمين للمواقف الضاغطة، وكيفية مواجهتها والتعامل معها، لأن بالمواجهة يعني تخطي أو تجاوز المعلم المتربات السلبية للضغوط ولو بشكل مؤقت، أما إذا أخفقت المواجهة، أو تبني المعلم أساليب تجنبية أو هروبية انسحابية فإن المتربات السلبية تكون مؤكدة ومن ثم تكون إدارة الضغوط مطلوبة.

ومن هنا يتجلى الاهتمام بموضوع هذا البحث وأهدافه المهمة بتقديم إطار نظري فكري حول التفكير الإيجابي، ومعرفة مدى توافر هذا النمط من التفكير لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي وعلاقته بإدارة الضغوط النفسية.

مشكلة البحث :

التفكير الإيجابي من الموضوعات الهامة التي أجريت حوله العديد من الأبحاث والدراسات الأجنبية كدراسة سليجمان (Seligman)، ودراسة بترسون (Peterson) بينما يلاحظ أن هناك قلة في البحوث والدراسات العربية والمحلية على حد علم الباحثة، مما ولد لدى الباحثة ميلاً لإجراء بحث حول التفكير الإيجابي، ذلك الموضوع الهام في حياة كل فرد وخاصة المعلم لما له من أثار ملموسة وبناءة في حياة المعلم وفي صحته الجسدية والعقلية ومستويات طاقاته وإبداعه حيث أن استخدام المعلم للتفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة، ذلك إن المثبرات والمواقف المتعددة في بيئة العمل التي يلاحظها أو يعيشها المعلمون، قد تجعلهم يتأثرون بها، ويتمثل ذلك في حدوث الضغوط النفسية التي تجعلهم قلقين، وبذلك يسهل استشارتهم وتكثر انفعالاتهم، وقد ينعكس ذلك على أدائهم الوظيفي بشكل عام، وربما يتجاوز ذلك إلى تغييبهم عن العمل، ويتفاوت المعلمون في تعاملهم وطرق مواجهتهم لهذه الضغوط من خلال الأساليب التي يتبعونها، والاستراتيجيات التي يستخدمونها، وكيفية إدراكهم لهذه الضغوط وهنا نشير أن نمط التفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي، ومن فعالية المعلم نحو إدراك جوانب الموقف الضاغط والثقة في حل المشكلة المسببة لذلك الموقف، لذا أدركت الباحثة أهمية التعرف على الأساليب والطرق التي يتبعها المعلمون لإدارة الضغوط والتصدي لها، وعليه استلزم على الباحثة إجراء بحث ميداني للتعرف على طبيعة التفكير الإيجابي في علاقته بأساليب إدارة الضغوط النفسية في ظل بعض المتغيرات المرتبطة بمعلمي مرحلة التعليم الأساسي.

ومن خلال ما تقدم فأنا مشكلة البحث الحالي تتجه نحو محاولة الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي :

ما طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي مرحلة التعليم

الأساسي ؟.

وللإجابة عن هذا التساؤل كان لا بد من الإجابة عن الأسئلة الفرعية التالية :

- 1- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ؟
- 2- ما أهم أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي و أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ؟
- 4- هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس ؟
- 5- هل توجد فروق دالة إحصائياً في أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية تعزى لمتغير الجنس ؟

أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.
- 2- الكشف عن أهم أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.
- 3- الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي و أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.
- 4- الكشف عن الفروق في مستوى التفكير الإيجابي التي تعزى لمتغير الجنس.
- 5- الكشف عن الفروق في أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية التي تعزى لمتغير الجنس.

أهمية البحث :

اكتسب البحث الحالي أهميته من خلال التالي :

- 1- تنبع أهمية البحث تبعاً لأهمية الفئة التي يستهدفها وهي فئة المعلمين، والذين يعدون رافداً هاماً من روافد التربية والتعليم، تعقد عليهم الآمال والطموحات في بناء المجتمع، لذا تأمل الباحثة أن تحاط هذه الفئة باهتمام الباحثين.

2- تكمن أهمية هذا البحث أيضاً كونه يتناول موضوع التفكير الإيجابي وذلك لقلّة الدراسات التي تناولت الجوانب الإيجابية في سلوك الفرد من منظور نفسي، مقابل وفرة الدراسات المرتبطة بالمشكلات النفسية والجوانب السلبية في الشخصية، فقد أشارت دراسة مايرز (Myers 2000) أن نسبة الدراسات السلبية مقارنة بالإيجابية (17 : 1). (محمد عبد الظاهر الطيب وسيد أحمد، 2009، 60)

3- تسليط الضوء على أهمية التفكير الإيجابي في إدارة الضغوط النفسية في مجال العمل، فهو سر الأداء العالي، وهو العنصر الأساسي في حل المشكلات المستعصية، وهو الباعث على التغيير والتحرك نحو بيئة عمل إيجابية تلعب دور مهم في تحسين أداء المعلمين وزيادة فاعليتهم وشعورهم بالرضا.

4- تتبع أهمية هذا البحث من محاولته التعرف على الأساليب التي يتبعها أو يستخدمها المعلمون في مواجهة الضغوط النفسية، والمهنية لديهم، وبالتالي فهم مشكلاتهم، وطريقة تعاملهم، وقدرتهم على إدارة الضغوط والتصدي لها.

5- خبرة الباحثة بالميدان وتحفزها لإثراء الحقل التربوي وإفادة المعلم وتزويده باستراتيجيات تمكنه من التعامل بها وتوظيفها إيجابياً في الوسط المدرسي.

6- تخوف الباحثة من عواقب الضغوط النفسية وتأثيرها على المعلم، ومن ثم انعكاس الاضطرابات السلبية للمعلم على صحة التلميذ العقلية والسلوكية والنفسية.

7- إثراء البحث العلمي، وبناء حلقة التواصل فيما بين الدراسات السابقة والبحوث اللاحقة حيث يسهم هذا البحث في تغطية جانب من النقص الموجود في الدراسات المحلية خاصة فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي وإدارة الضغوط النفسية لدى المعلمين.

8- إمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث من خلال التعرف على أهم الأساليب التي يتبعها المعلمون لمواجهة ما يتعرضون له من ضغوط أثناء أدائهم لأعمالهم، وإتاحة الفرصة لمدرّاء ورؤساء المدارس على تفعيل

وتنمية الأساليب الإيجابية لدى المعلمين وكيفية توظيفها في الوسط المدرسي بما يحقق التوافق النفسي، والاجتماعي، والمهني لهم.

9- وضع تصور لجوانب تطبيقية قد تزيد أو ترفع من تبني المعلمين للأساليب والاستراتيجيات الإيجابية في مواجهة الضغوط التي تواجههم، وبذلك يتم مساعدتهم على مواجهتها أو التكيف معها.

مفاهيم البحث :

التفكير الإيجابي : هو الطريقة التي يفكر بها الشخص، وينعكس إيجابياً على تصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث، ويرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله، ومشاعره، وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، ويساعده على تغيير حياته نحو الأفضل، وبالتالي هو اندماج بالحياة، وتوجه دائم نحو استنباط الحلول لأية مشكلة مهما كانت معقدة، ومتشابكة العناصر والمؤثرات. (يحي النجار وعبد الرؤوف الطلاع، 8، 2015)

ويعرف التفكير الإيجابي: أيضاً بأنه : أستخدم قدرة عقلك الباطن "عقلك اللاواعي " للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك، وتحقيق أحلامك (وفاء مصطفى، 2003، 29)

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي بأنه: أسلوب متكامل في التفكير، واتجاه إيجابي يساعد المعلم في إدارة الضغوط التي تواجهه في محيطه المدرسي.

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه :الدرجة التي يحصل عليها المعلمون جراء أدائهم على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في هذا البحث.

أساليب إدارة الضغوط النفسية :

اختلف العلماء في إيجاد تعريف محدد لأساليب إدارة الضغوط تبعاً لوجهة نظر العالم أو الباحث والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه، ويمكن أن نذكر بعض هذه التعريفات:

- يعرفها هشام عبد الله (2001) بأنها : طريقة الفرد في إدراك الضغوط الحياتية وتفسيرها وتقييمها وتحديد أسلوب تعامله معها، بحيث يحقق مستوى مقبول من التوافق مع المواقف التي تحتوي تلك الظروف الضاغطة.

- ويعرفها محمد نجيب الصبوة وآخرون (2004) بأنها : عملية تحتوي على استراتيجيات متعددة تواجه استجابات الفرد للتصدي للموقف الضاغط، وهذه الاستجابات إما أن تكون في اتجاه الوفاء ببعض المطالب المدركة الخاصة بالموقف الضاغط أو في اتجاه التخفيف من المشاعر السلبية الناتجة عن هذا الموقف.(محمد عبد الطاهر الطيب، 2009، 182)

- ويرى سبيلدجر (Spelperger) بأنها: عملية وظيفتها خفض أو أبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له.(عبد الله الضريبي، 2010، 8)

واستناداً إلى ما سبق فإن الباحثة تعرف أساليب إدارة الضغوط " بالاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من آثارها، أو التكيف معها".
وتعرفها الباحثة إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المعلمون جراء أدائهم على مقياس أساليب إدارة الضغوط المستخدم في هذا البحث.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بمعلمي مرحلة التعليم الأساسي بمدنستي (صلاح الدين الأيوبي، الشهيد محمد الشريف) الفترة الصباحية للعام الدراسي (2017 – 2018)

دراسات سابقة :

قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات البحث، وفيمايلي عرض لأحدثها وأهمها مرتبة حسب التسلسل الزمني لإجرائها:

أولاً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي :

1-دراسة هافرين (Haveren ,2004)

بعنوان أثر مستوى التفكير السلبي والإيجابي في التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعليم، وقد اختار الباحث لتحقيق أهداف دراسته عينة مكونة من (200)طالب وطالبة ملتحقين في إحدى الجامعات الأمريكية، من مستويات مختلفة، وقد انتهت الدراسة إلى أن الطلبة الجامعيين سواء في السنة الأولى أو الأخيرة فإنه لا فروق جوهرية بينهم من حيث مستوى التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، بينما أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين مستوى التفكير السلبي والتفكير الإيجابي في متغير الجنس لصالح الطلاب الذكور إذ أظهروا مستوى أفضل على التفكير الإيجابي. (عفرأ إبراهيم العبيدي،137،2013)

2-دراسة زياد غانم (2005) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، ولهذا الغرض اختار الباحث عينة مكونة من (200) طالب و طالبة ملتحقين بجامعة القدس المفتوحة منطقة طول كرم التعليمية، استخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة تم إعداده لهذا الغرض. وكان من أهم نتائج الدراسة:

- أن نسبة (40.5 %) من أفراد الدراسة منهم ما نسبته (40.1 %) من الذكور، و (59.3 %) من الإناث.

- وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي تعزى لمتغيرات التحصيل الأكاديمي، مكان السكن، عمل الأب، مستوى تعليم الأب والأم.

3-دراسة أماني سالم (2006) :

هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي، والكشف عن دلالة الفروق في أبعاد النموذج المعرفي (المعرفي، السلوكي،

الوجداني)، ولقد طبقت الباحثة المنهج التجريبي ولهذا الغرض استخدم مقياس مواقف الحياة الضاغطة على عينة بلغ عددها (85) طالبة من طالبات كلية المجتمع تخصص الحاسب الآلي.

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- أظهرت الدراسة فاعلية البرنامج في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية، وذلك بالنسبة للأبعاد الثلاثة: المعرفي والسلوكي والوجداني، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

4-دراسة يحيى النجار وعبد الرؤوف الطلاع (2015):

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أداتي الدراسة وهما : مقياس التفكير الإيجابي ، إعداد : عبد الستار إبراهيم، ومقياس جودة الحياة، إعداد الباحثين، وتكونت عينة الدراسة من (100) فرد من العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، منهم (64) من الذكور، (36) من الإناث.

وأشارت نتائج الدراسة أن التفكير الإيجابي حصل على درجة 73 %، وقد حظي مجال الشعور بالرضا على المرتبة الأولى بدرجة 84.1 %، بينما مجال المجازفة الإيجابية على المرتبة التاسعة والأخيرة بدرجة 48.5%. كما توصلت الدراسة إلى فروق في مستوى التفكير الإيجابي تعود لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، ولمتغير الدخل لصالح أصحاب الدخل الأكثر، ولأصحاب الخبرة لصالح أصحاب الخبرة أكثر من خمس سنوات.

ثانياً : دراسات تناولت إدارة الضغوط النفسية :

1- دراسة ليلي الشريف (2003) :

عنوان الدراسة: أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب)

لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الضغط النفسي، والتعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها الأطباء، وقد أجريت الدراسة على (152) طبيباً وطبيبة، وقد استخدم لهذا الغرض قائمة أعراض الضغوط

(leatz) واستبانة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، واستبانة نمطي الشخصية. A-B

وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الضغط النفسي ونمط الشخصية A، كما أشارت إلى أن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي، ويرجع ذلك إلى استخدامهم أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل أسلوب حل المشكلة، والمواجهة الفعالة.

كما خلصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل.

2- دراسة رجا مريم (2006) :

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض.

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج نفسي -تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى عينة من الممرضات قوامها (204) ممرضة، وقد استخدمت الباحثة إضافة إلى البرنامج التدريبي عدداً من المقاييس وهي: مقياس مصادر الضغوط النفسية المهنية، وقائمة الأعراض النفسية المهنية، مقياس أساليب التعامل مع الضغوط، واختبار روتر لتكملة الجمل الناقصة. وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها :

أن الممرضات تعاني مستوى متوسطاً من الضغوط، كما أشارت إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً من قبل الممرضات هي بالترتيب: حل المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي، الاستسلام والإذعان،

وأقلها استخداماً: التعبير عن المشاعر، والانشغال الذاتي. كما أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية.

3- دراسة عبد الله الضريبي (2010):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات الدراسة: المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، العمر لدى عمال مصنع زجاج القدم بدمشق.

أجريت الدراسة على (200) عامل اختيروا بالطريقة العشوائية العرضية.

وقد طبق الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده الباحث لهذا الغرض. توصلت

الدراسة إلى النتائج التالية:

- الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث.
- وجود أثر للتفاعل بين المؤهل التعليمي، والعمر في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط (المواجهة والتحدي، واللجوء إلى الدين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة) وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى للمؤهل العلمي (أساسي، ثانوي)، وذلك لصالح حملة الشهادة الثانوية. ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.
- وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير الخبرة، وذلك لصالح فئة الخبرة الأكبر (أكثر من 10 سنوات)، وكذلك في استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية، وذلك لصالح فئتي الخبرة الأصغر.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وفي الدرجة الكلية لهذه الأساليب تعزى لمتغير العمر، وذلك لصالح الفئة العمرية الأكبر (أكثر من 50 سنة)، وفي استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية، وذلك لصالح فئتي العمر الأصغر (20 - 35) سنة (36- 50 سنة).

4- دراسة عمر شداني (2011):

هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية.

طبقت الدراسة على عينة من المعلمين في مدارس مختلفة من مقاطعات ولاية البويرة حيث بلغت العينة 68 معلم ومعلمة، وقد طبق الباحث استبيان تم بناؤه اعتمادًا على دراسات سابقة ودراسة استطلاعية.

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود استراتيجيات: التجنب، التواصل، توظيف لدى المعلمين خلاف استراتيجيات حل المشكلة، الدعم والمساندة، اعتماد النمط التقليدي والاعتماد على الدين والأخلاق، فهي غير موظفة. كما توظف هاتين الاستراتيجيتين وفق الخصائص الفردية: السن، الجنس، الحالة العائلية.

يتضح من خلال الدراسات السابقة إلى إنه توجد العديد من الاستراتيجيات والأساليب التي يتبعها الأفراد لإدارة الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها، وخاصة الناتجة عن ظروف العمل والخبرة.

ونلاحظ من خلال عرض نتائج الدراسات السابقة أن أكثر الأساليب التي اشترك في استخدامها الأفراد للتعامل مع ضغوطهم النفسية هي: أسلوب حل المشكلات. غير أن هناك تباينًا في استخدام الأفراد لهذه الأساليب، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف أدوات الدراسات وكذلك العينات التي طبقت عليها تلك الأدوات.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

استفادة الباحثة من الدراسات السابقة في :

- اختيار نهج البحث وهو المنهج الوصفي.

- الاطلاع على المصادر والمراجع المختلفة التي تتناسب مع البحث الحالي.
- تكوين فكرة أعمق وأوسع عن موضوع البحث.
- تحديد المتغيرات المناسبة للبحث.
- اختيار أدوات البحث.

منهج البحث وإجراءاته :

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، إذ يتناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة موجودة متاحة للدراسة والقياس، كما هي دون تدخل الباحث في مجرياتها ويستطيع الباحث أن يتفاعل معها فيصفها ويحللها.

مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث من معلمي مرحلة التعليم الأساسي في مدرستي (صلاح الدين الأيوبي - الشهيد محمد الشريف) الفترة الصباحية، للعام الدراسي (2017 - 2018) والذي بلغ عددهم (68) معلم ومعلمة (52) معلمة، (16) معلم، ونظرا لصغر المجتمع قررت الباحثة دراسته بالكامل.

أدوات البحث :

أولاً : مقياس التفكير الإيجابي : إعداد : عبد الستار إبراهيم يتكون المقياس من (79) فقرة موزعة على سبعة أبعاد هي :

- التوقعات الإيجابية والتفاؤل ويشمل الفقرات من (1-9)
- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي ويشمل الفقرات (10-20)
- الشعور العام بالرضا ويشمل الفقرات (21 - 32)
- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين ويشمل الفقرات (33 - 44)
- الذكاء الوجداني ويشمل الفقرات (45 - 54)

- تقبل غير مشروط للذات ويشمل الفقرات (55 - 71)

- تقبل المسؤولية الاجتماعية ويشمل الفقرات (72 - 79)

قامت الباحثة بإخضاع المقياس للدراسة الاستطلاعية وإعادة تطبيقه على البيئة الليبية للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق.

الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (30) معلم ومعلمة وتم اختبارهم بطريقة عشوائية، وبعد تطبيق المقياس تبين وضوح عبارات المقياس من قبل المفحوصين وكذلك استفادت الباحثة من العينة الاستطلاعية في قياس الخصائص السيكو مترية للمقياس وهي كالتالي:

صدق المقياس :

1- الصدق الظاهري :

قامت الباحثة بعرض هذا المقياس على مجموعة من المحكمين، وذلك لتحقيق الأهداف التالية : الحكم على مضمون الفقرات - الحكم على صياغة الفقرات ووضوحها - الحكم على صلاحية الفقرات، وقد قامت الباحثة بإدخال التعديلات المتفق عليها والتي كانت تتمثل في تعديلات بسيطة حول اللغة.

2-الاتساق الداخلي للمقياس :

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح الاتساق الداخلي للمقياس.

الجدول رقم (1)

يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي ومجموع الأبعاد.

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
---------	----------------	---------------

دالة عند مستوى 0.01	0.802**	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
دالة عند مستوى 0.01	0.850**	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
دالة عند مستوى 0.01	0.851**	الشعور العام بالرضا
دالة عند مستوى 0.01	0.726**	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
دالة عند مستوى 0.01	0.643**	الذكاء الوجداني
دالة عند مستوى 0.01	0.651**	تقبل غير مشروط للذات
دالة عند مستوى 0.01	0.608**	تقبل المسؤولية الاجتماعية

**الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد المكونة لمقياس التفكير الإيجابي ترتبط ارتباطاً موجباً وذات

دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس وهذا يدل على اتساق المقياس وتجانس جميع أبعاده.

ثبات المقياس :

قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ وذلك للدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي

يوضح ذلك:

جدول رقم (2)

يوضح معامل الثبات لمقياس التفكير الإيجابي

ألفا	التفكير الإيجابي
0.94	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن درجة الثبات مرتفعة وتعكس ثبات المقياس.

ثانياً : مقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية :

إعداد : شداني عمر

يتكون من (35) فقرة توزعت على ستة أبعاد كالتالي :

- بعد التمركز حول المشكلة يشمل ثمان (8) بنود.
 - بعد الدعم والمساندة يشمل سبعة (7) بنود.
 - بعد التجنب أو الانسحاب يشمل خمسة (5) بنود.
 - بعد استراتيجيات التواصل يشمل أربعة (4) بنود.
 - بعد استراتيجيات اعتماد النمط التقليدي يشمل سبعة (7) بنود.
 - بعد الدين والأخلاق يشمل أربعة (4) بنود.
- وحسب سلم (مدرج) ليكرت الخماسي لاختيارات المطابقة تميزت البنود إلى:
- بنود إيجابية، وهي بالترتيب:

(1-15، 17، 21-24، 31-35) المجموع (25) بند.

ووزعت درجاتها من اليمين إلى اليسار كما يلي: (1، 2، 3، 4، 5)

- بنود سلبية، وهي بالترتيب كما يلي:

(16، 18-20، 25-30) المجموع (10) فقرات.

وزعت درجاتها من اليمين إلى اليسار كما يلي: (1، 2، 3، 4، 5)

قامت الباحثة بإخضاع المقياس للدراسة الاستطلاعية وإعادة تطبيقه على البيئة الليبية للتأكد من صلاحية

المقياس للتطبيق.

الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (30) معلم ومعلمة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد تطبيق المقياس تبين وضوح عبارات المقياس من قبل المفحوصين وكذلك استفادت الباحثة من العينة الاستطلاعية في قياس الخصائص السيكومترية للمقياس :

2-الاتساق الداخلي للمقياس :

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح الاتساق الداخلي للمقياس.

الجدول رقم (3)

يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية ومجموع الأبعاد.

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التمركز	0.659**	دالة عند مستوى 0.01
الدعم والمساندة	0.670**	دالة عند مستوى 0.01
التجنب أو الانسحاب	0.636**	دالة عند مستوى 0.01
استراتيجيات التواصل	0.650**	دالة عند مستوى 0.01
استراتيجيات اعتماد النمط التقليدي	0.409**	دالة عند مستوى 0.01
الدين والأخلاق	0.653**	دالة عند مستوى 0.01

**الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد المكونة لمقياس إدارة الضغوط النفسية والمهنية ترتبط ارتباطاً موجباً وذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس وهذا يدل على اتساق المقياس وتجانس جميع أبعاده. ثبات المقياس :

قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ وذلك للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (4)

يوضح معامل الثبات للمقياس

ألفا	إدارة الضغوط النفسية
0.934	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن درجة الثبات مرتفعة وتعكس ثبات المقياس.

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :

- 1- معامل ألف كرونباخ لحساب ثبات المقياس.
- 2- استخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي، وأساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية.
- 3- معامل الارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط النفسية.
- 4- استخدام اختبار ت (t.test) للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطات الذكور والإناث.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

- 1 - التساؤل الأول ونتائجه :
- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ؟
- للإجابة عن هذا التساؤل استخدمت الباحثة (المتوسط الحسابي - والانحراف المعياري - النسبة المئوية) وقامت الباحثة بتحديد مستوى التمكن المطلوب الوصول إليه ولتحديد مستوي التمكن تم تحديد درجة قطع أو محك للتمكن وهي (80 %) ثم حساب النسبة المئوية للمبحوثين الذين وصلوا لدرجة القطع ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية :

الجدول (5)

يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاستجابة لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النهاية العظمي	النسبة المئوية	تمكن / لا تمكن
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	15.99	2.41	18	88.8 %	تمكن
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	19.49	2.60	24	81 %	تمكن
الشعور العام بالرضا	21.69	3.06	26	83.4 %	تمكن
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	21	2.58	26	80.76 %	تمكن
الذكاء الوجداني	18.01	2.23	28	64.32 %	لا تمكن
تقبل غير مشروط للذات	28.58	3.47	34	84.06 %	تمكن
تقبل المسؤولية الاجتماعية	13.85	1.79	16	86.56 %	تمكن
الدرجة الكلية للمقياس	138.61	13.40	160	86.63 %	تمكن

*يشير رمز (التمكن) إلى الوصول إلى النسبة المئوية للقطع (cut-off percent) 80% ويزيد عنها وهي قضية اعتبارية وخلافية في الوقت ذاته، أما (لا تمكن) فهو عدم الوصول إلى النسبة المئوية للقطع.

يتضح من خلال الجدول السابق بأن هناك تباين في مستوى المعلمين والمعلمات على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي حيث تشير النتيجة إلى أن متوسط بعد (التوقعات الإيجابية) = 15.99 وانحرافه المعياري = 2.41، ومتوسط بعد (حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي) = 19.49 وانحرافه المعياري = 2.60، بينما متوسط بعد (الشعور العام بالرضا) = 21.69 وانحرافه المعياري = 3.06، أما متوسط بعد (التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين) = 21 وانحرافه المعياري = 2.58، ومتوسط بعد (الذكاء الوجداني) = 18.01 وانحرافه المعياري = 2.23، ومتوسط بعد (تقبل غير مشروط للذات) = 28.58 وانحرافه المعياري = 3.47، وكذلك متوسط بعد (تقبل المسؤولية الاجتماعية) = 13.85 وانحرافه = 1.79، أما بالنسبة لمتوسط (الدرجة الكلية للمقياس) = 138.61 والانحراف المعياري = 13.40، وبالنظر إلى الجدول يتضح أن النسبة المئوية لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا،

التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، تقبل غير مشروط للذات، تقبل المسؤولية الاجتماعية) على التوالي هي (88.8%، 81%، 83.4%، 80.76%، 84.06%، 86.56%)، أما الدرجة الكلية للمقياس فهي (86.63%) ومعنى هذا أن النسب المثوية وصلت إلى حد التمكن لأنها فاقت نسبة حد القطع (80%) إذا تجاوزنا عن حد الكمال إلى حد القطع.

وترى الباحثة أن الإيجابية في التفكير والسلوك تعد مصدرا للسعادة الحقيقية فهي تساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفاً وتعيّنه على مواجهة الصعاب و وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود والمقاومة.

2-التساؤل الثاني ونتائجه :

ما أهم أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخدمت الباحثة (المتوسط الحسابي - والانحراف المعياري - النسبة المثوية) ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية :

الجدول (6)

يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاستجابة لمقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية وأبعاده الفرعية

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النهاية العظمي	النسبة المثوية	تمكن / لا تمكن
التمركز	31.75	4.95	40	79.38%	لا تمكن
الدعم والمساندة	26.28	5.33	40	65.7%	لا تمكن
التجنب أو الانسحاب	16.06	3.84	27	75.69	لا تمكن
استراتيجيات التواصل	15.01	3.69	26	77.58	لا تمكن
استراتيجيات اعتماد النمط التقليدي	18.73	4.03	32	59.48	لا تمكن

لا تمكن	47.64	36	3.51	17.15	الدين والأخلاق
تمكن	81.16	154	12.96	124.99	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق إن النسب المئوية لأبعاد مقياس أساليب إدارة الضغوط (التمركز - الدعم والمساندة - التجنب أو الانسحاب - استراتيجيات التواصل - اعتماد النمط التقليدي - الدين والأخلاق) على التوالي هي (79.38 - 65.7 - 75.69 - 77.58 - 59.68 - 47.64) لم ترق إلى مستوى التمكن أو الإتقان لأن جميعها أقل من النسبة المئوية لحد القطع (أي أنها تقع في مستوى اللا تمكن)، أما الدرجة الكلية لمقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية فهي (81.16) ومعنى هذا أن مستوى أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية وصل إلى حد التمكن لأنه فاق نسبة حد القطع (80%) إذا تجاوزنا عن حد الكمال إلى حد القطع (أي أنها تقع في مستوى التمكن).

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن الفروق بين المعلمين على أبعاد مقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية لم ترق إلى مستوى التمكن والإتقان لأنه لم يصل إلى نسبة حد القطع (80%) أي أنه قد تكون هناك بعض الصعوبات التي تحول دون إدارة الضغوط بشكل تام لديهم على كل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك نجد أن قيمة الانحراف المعياري بعيدة عن الصفر، وتدلل على وجود تشتت في الدرجات بما يعني وجود تباعد بين المعلمين في أساليب إدارة الضغوط، حيث توجد استراتيجيات وفق (6) أبعاد مختلفة، يختلف توزيعها باختلاف خصائصهم الفردية (الفروق الفردية) لدى المعلمين فهناك معلمين يواجهون الضغوط المهنية والنفسية بأساليب إيجابية، و معلمين يواجهون الضغوط بأساليب سلبية، ومن ثم فهناك فروق فردية كبيرة بين المعلمين داخل المدرسة في مستوى أساليب إدارة الضغوط المهنية والنفسية وهذا يعني أن بعض المعلمين قد يتأثرون بالصعوبات التي تواجههم أثناء العمل فهم بحاجة لفهم متطلبات وضغوط العمل والتعامل معها، والبعض الآخر لم يتأثر وقد يرجع السبب إلى طريقة التفكير لدى كل منهم.

أما على مستوى الدرجة الكلية للمقياس فقد وصل المعلمون إلى حد التمكن في إدارة الضغوط النفسية ويرجع ذلك إلى معرفة المعلمين بأهمية وفاعلية مثل هذه الأساليب في مواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها، أو الحد منها، والتكيف معها، وبالتالي فهم يفضلون استخدام مثل هذه الأساليب باستمرار للتغلب على الضغوط كلما دعت الحاجة إلى ذلك، وربما أصبحت هذه الأساليب جزءاً من سلوكهم في التعامل مع الضغوط لملاءمتها في تخفيف حدة الضغط وأثاره.

3-التساؤل الثالث ونتائجه :

هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين مستوى التفكير الإيجابي وأساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ؟ و للإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون) ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية :

جدول رقم (7)

الدرجة الكلية لمقياس	المدن والأخلاق	اعتماد النمط التقليدي	استراتيجيات التواصل	التجنب أو الانسحاب	الدعم والمساندة	التمركز	إدارة الضغوط التفكير الإيجابي
0.407**	0.283*	0.045	0.283*	0.051	0.300*	0.274*	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
0.395**	0.167	0.037	0.337**	0.089-	0.401**	0.274*	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
0.372**	0.264*	0.024	0.203	0.028-	0.331**	0.321**	الشعور العام بالرضا
0.259*	0.05	0.051	0.344**	0.052-	0.292*	0.152	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
0.164	0.043	0.037	0.176	0.069-	0.113	0.228	الذكاء الوجداني

0.349**	0.220	0.021	0.405**	0.243-*	0.337**	0.263*	تقبل غير مشروط للذات
0.231	0.256*	0.184	0.283*	0.109-	0.254*	0.172	تقبل المسؤولية الاجتماعية
0.433**	0.247*	0.025	0.401**	0.114-	0.403**	0.333**	الدرجة الكلية للمقياس

يوضح معاملات الارتباط بين مستوى التفكير الإيجابي و أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية على الدرجة الكلية للمقياسين

وأبعادهما الفرعية

** دالة عند مستوى (0.01).

* دالة عند مستوى (0.05).

يتضح من الجدول السابق أن العلاقة الارتباطية بين بعد (التوقعات الإيجابية والتفاؤل) وأبعاد مقياس أساليب إدارة الضغوط (التجنب أو الانسحاب - اعتماد النمط التقليدي) منخفضة جداً فهي انخفضت عن مستوى الدلالة الإحصائية حيث بلغت معاملات الارتباط على التوالي (0.045 - 0.051)، ويتضح كذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين التوقعات الإيجابية والتفاؤل والأبعاد (التمركز - الدعم والمساندة - استراتيجيات التواصل - الدين والأخلاق) حيث بلغت معاملات الارتباط على التوالي (0.274 - 0.300 - 0.283 - 0.283)، كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين التوقعات الإيجابية والدرجة الكلية للمقياس أساليب إدارة الضغوط قدرها (0.407).

كما يتضح من الجدول السابق أيضاً عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد (حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي) وأبعاد مقياس أساليب إدارة الضغوط (التجنب أو الانسحاب - اعتماد النمط التقليدي - الدين والأخلاق) حيث كانت معاملات الارتباط على التوالي (0.089 - 0.037 - 0.167) بينما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بينه وبين الأبعاد (التمركز - الدعم والمساندة - استراتيجيات التواصل) حيث بلغت معاملات الارتباط على التوالي (0.274 - 0.401 - 0.337)، كذلك وجود علاقة ارتباطية دالة مع الدرجة الكلية لمقياس أساليب إدارة الضغوط قدرها (0.407).

ويتضح من الجدول السابق كذلك عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد (الشعور العام بالرضا) وأبعاد مقياس أساليب إدارة الضغوط (التجنب أو الانسحاب - واستراتيجيات التواصل - اعتماد النمط التقليدي) حيث كانت معاملات الارتباط على التوالي (-0.028 - 0.203 - 0.024)، ويتضح كذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد الشعور بالرضا والأبعاد (التمركز - الدعم والمساعدة - الدين والأخلاق) حيث بلغت معاملات الارتباط على التوالي (0.321 - 0.331 - 0.264)، كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين بعد الشعور بالرضا والدرجة الكلية لمقياس أساليب إدارة الضغوط قدرها (0.372).

وكذلك بالنسبة لبعده (التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين) فقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بينه وبين أبعاد مقياس أساليب إدارة الضغوط (الدعم والمساندة - استراتيجيات التواصل - والدرجة الكلية للمقياس) بلغت معاملات الارتباط على التوالي (0.292 - 0.344 - 0.259)، أما بقية الأبعاد فلم تكون هناك علاقة ارتباطية دالة بينها وبين هذا البعد حيث كانت معاملات الارتباط منخفضة. أما بالنسبة لبعده (الذكاء الوجداني) فقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية لمقياس أساليب إدارة الضغوط وأبعاده الفرعية.

كما تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد (تقبل غير مشروط للذات) وكل من (الدرجة الكلية لمقياس أساليب إدارة الضغوط وأبعاده : التمركز - الدعم والمساندة - التجنب أو الانسحاب - استراتيجيات التواصل) حيث كانت معاملات الارتباط على التوالي (0.349 - 0.263 - 0.337 - 0.243 - 0.405)، أما علاقته ببقية الأبعاد كانت منخفضة لم ترق إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

ويتضح من الجدول السابق أيضاً وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد (تقبل المسؤولية الاجتماعية) وأبعاد مقياس أساليب إدارة الضغوط (الدعم والمساندة - استراتيجيات التواصل - الدين والأخلاق) بلغت

معاملات الارتباط على التوالي (0.254 - 0.283 - 0.256) أما البعدين (التجنب أو الانسحاب -

اعتماد النمط التقليدي) كانت معاملات الارتباط منخفضة لم ترق إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

أما بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي فقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة

إحصائية بينها وبين أبعاد مقياس أساليب إدارة الضغوط (التمرکز - الدعم والمساندة - استراتيجيات التواصل

- الدين والأخلاق) حيث كانت معاملات الارتباط على التوالي (0.333 - 0.403 - 0.401 -

0.247) كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لمقياس التفكير

الإيجابي والدرجة الكلية لمقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية بلغت (0.433). ويمكن تفسير هذه

النتيجة بأن المعلم كلما كان تفكيره إيجابياً كلما كانت قدرته على إدارة الضغوط مرتفعة.

4-التساؤل الرابع ونتائجه :

هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس ؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار، ت، (t.test) ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت

عنها المعالجة الإحصائية :

الجدول رقم (7)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس التفكير الإيجابي.

الأبعاد	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	إناث	15.90	2.52	0.501	غير دالة
	ذكور	16.25	2.08		

غير دالة	0,013	2.64	19.49	إناث	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
		2.57	19.50	ذكور	
غير دالة	0.001	3.13	21.686	إناث	الشعور العام بالرضا
		2.91	21.688	ذكور	
غير دالة	0.776	2.34	20.86	إناث	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
		3.26	21.44	ذكور	
غير دالة	0.541	2.25	18.10	إناث	الذكاء الوجداني
		2.24	17.75	ذكور	
غير دالة	1.133	3.30	28.31	إناث	تقبل غير مشروط للذات
		3.97	29.44	ذكور	
غير دالة	0.221	1.66	13.82	إناث	تقبل المسؤولية الاجتماعية
		2.21	13.94	ذكور	
غير دالة	0.472	12.98	138.18	إناث	الدرجة الكلية للمقياس
		15.04	140	ذكور	

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيم (ت) المحسوبة تقل عن قيم (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (

0.01) بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة بين

متوسطات درجات التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية لدى الذكور والإناث.

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث، إلى أن

التفكير الإيجابي لا يتأثر كثيراً بجنس المعلم وإنما قد يرجع ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية والتي تؤكد على زرع

الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والفاعلية الذاتية وبالتالي تنمي لديهم التفكير الإيجابي.

5-التساؤل الخامس ونتائجه :

هل توجد فروق دالة إحصائية في أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية تعزى لمتغير الجنس ؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار، ت، (t.test) ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية :

الجدول رقم (8)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية.

الأبعاد	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التمركز	إناث	32.41	4.87	0.199	غير دالة
	ذكور	32.06	6.89		
الدعم والمساندة	إناث	25.97	6.33	0.690	غير دالة
	ذكور	27.31	6.16		
التجنب أو الانسحاب	إناث	15.21	3.98	0.906	غير دالة
	ذكور	15.06	4.20		
استراتيجيات التواصل	إناث	15.48	4.32	0.260	غير دالة
	ذكور	15.81	3.54		
استراتيجيات اعتماد النمط التقليدي	إناث	19.41	4.40	1.474	غير دالة
	ذكور	17.38	4.51		
الدين والأخلاق	إناث	18.21	3.98	0.732	غير دالة
	ذكور	17.31	3.82		
الدرجة الكلية للمقياس	إناث	127.69	19.02	0.593	غير دالة
	ذكور	124.94	14.69		

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيم (ت) المحسوبة تقل عن قيم (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (

0.01) بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس أساليب إدارة الضغوط وأبعاده الفرعية، مما يدل على عدم وجود فروق

دالة بين متوسطات درجات أساليب إدارة الضغوط وأبعاده الفرعية لدى الذكور والإناث.

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائية في أساليب إدارة الضغوط بين الذكور والإناث، إلى أن

المعلمين على اختلاف جنسهم ينحدرون من نفس البيئة الثقافية والاجتماعية والتي تزودهم بنفس الخبرات والتي

تجعلهم متوافقين مهنيًا ومتفاعلين مع البيئة المدرسية حيث يعيشون نفس الظروف الاجتماعية والنفسية والأكاديمية ويتعرضون لنفس الضغوط النفسية والمهنية مما يدل على أن العوامل المسببة لها تقع خارج هذا الإطار.

التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه هذا البحث من نتائج فإن الباحثة توصي بما يلي :

- 1- تحث على الاهتمام بالتفكير الإيجابي وأبعاده لدى المعلمين في جميع المراحل التعليمية، وإعداد برامج ودورات وندوات تربوية تساعدهم على رفع هذا النوع من التفكير الذي أظهره البحث الحالي أن له علاقة بأساليب إدارة الضغوط.
- 2- اعتماد برامج ودورات تأهيل المعلمين في المدارس الغرض منها تنمية الأساليب الإيجابية لديهم في إدارة الضغوط التي يتعرضون لها.
- 3- تخصيص جزء من وقت العمل لتوجيه المعلمين وتوعيتهم بأهمية إتباع الأساليب الإيجابية في إدارة الضغوط وذلك من قبل مرشدين نفسيين ذوي خبرة ودراية في هذا المجال.

المقترحات :

- انطلاقاً من أن البحث العلمي بناء تراكمي ومنشط إنساني عالمي يفتح الأبواب على مصراعيها أمام رؤى ومشكلات جديدة تكون مثيرة للبحث، لذا تقترح الباحثة بعض الدراسات التي يمكن إجراؤها في ضوء ما تناوله البحث الحالي :
- 1- إجراء دراسة تتناول التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته ببعض المتغيرات كالسمات الشخصية أو التفاؤل والتشاؤم.
 - 2- إجراء دراسات ميدانية مماثلة للوقوف على أهم مسببات الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمين.
 - 3- بناء برنامج إرشادي لتنمية أساليب إدارة الضغوط لدى معلمي المراحل التعليمية المختلفة.
 - 4- بناء برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لمعلمي المراحل التعليمية المختلفة.

المراجع :

- 1- أماني سالم (2006): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسي في ضوء النموذج المعرفي، مجلة كلية التربية، العدد 4، 105 – 169.
- 2- رجاء مريم (2006): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملات في مهنة التمريض، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية : جامعة دمشق.
- 3- زياد غانم (2005): التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، العدد 4، 85 – 138.
- 4- عبد الله الضريبي (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد 4، 669 – 719.
- 5- عفراء إبراهيم العبيدي (2013): التفكير (الإيجابي والسلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد الرابع، العدد 7، 123 – 152.
- 6- عمر شداني (2011): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- 7- ليلي الشريف (2003): أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية : جامعة دمشق.
- 8- محمد عبد الظاهر الطيب وسيد أحمد البهاص (2009): الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- 9- وقاء مصطفى (2003): حقق أحلامك بقوة التفكير الإيجابي، بيروت: دار ابن حزم.
- 10- يحيى النجار وعبد الرؤوف الطلاع (2015): التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 29، العدد 2، 209 – 246.