



ISSN: 1999-5601 (Print) 2663-5836 (online)

Lark Journal

Available online at: <https://lark.uowasit.edu.iq>

*Corresponding author:

Dr. Haider Habeib Adhayb Al-TaieUniversity: University of Sumer
College: College of Basic EducationEmail: h.habib@uos.edu.iq**Keywords:**

Psychological breakdown, Coping strategies, Teachers, Middle school.

ARTICLE INFO**Article history:**

Received 10 Jun 2023

Accepted 18 Sep 2023

Available online 1 Oct 2023

Psychological Breakdown and its Correlation with Coping Strategies Among Middle School Teachers.**A B S T R A C T**

The research's primary objectives are to identify psychological stress levels among middle school teachers, explore potential gender-based variations in these stress levels, understand how these educators manage stress, and investigate whether gender plays a role in their coping strategies. Additionally, the study aims to establish a correlation between psychological stress and coping mechanisms among middle school teachers. To achieve these goals, a descriptive correlational research approach was employed. The study population comprised 13 middle school teachers (70 males and 65 females) during the 2022-2023 academic year in Dhi Qar province. Given the relatively small size of the population, the entire group was included in the study. In light of a thorough review of existing literature and prior research on psychological stress and coping strategies, it was evident that no suitable tool specific to middle school teachers was available. Consequently, the researcher constructed research instruments based on relevant literature, theories, and theoretical models pertinent to the study variables. The psychological stress scale consisted of 25 items, while the coping strategies scale encompassed 40 items. Rigorous validation and reliability testing were conducted to ensure the psychometric soundness of both scales. Statistical analysis of the data was performed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), yielding the following key findings: Middle school teachers indeed experience psychological stress. There is a statistically significant disparity in psychological stress levels between genders, with males reporting higher stress levels. Middle school teachers exhibit effective coping strategies. Statistical significance in coping strategies was observed between genders, favoring males. A noteworthy positive correlation emerged between psychological stress and coping strategies among middle school teachers.

© 2023 LARK, College of Art, Wasit University

DOI: <https://doi.org/10.31185/lark.Vol3.Iss51.3133>**الإنهيار النفسي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط لدى مدرسي المرحلة الإعدادية**

م. د. حيدر حبيب عذيب الطائي / قسم معلم الصفوف الأولى/كلية التربية الأساسية/جامعة سومر/ العراق
الخلاصة:

يهدف البحث الي التعرف على:

1- الإنهيار النفسي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية.

- 2- دلالة الفروق الاحصائية في الإنهيار النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور, اناث).
- 3- أساليب التعامل مع الضغوط لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.
- 4- دلالة الفروق الاحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس (ذكور, اناث).
- 5- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الإنهيار النفسي وأساليب التعامل مع الضغوط لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

1- منهج البحث: اعتمد الباحث في البحث الحالي (المنهج الوصفي الارتباطي) كونه أنسب المناهج لهذا البحث.

2- **اما إجراءات البحث** هي: تكون مجتمع البحث الحالي (135) بواقع (70) ذكور و(65) اناث من المدرسين في المرحلة الاعدادية للفرع العلمي العاملين في التربية العامة في محافظة ذي قار (2022-2023), ولصغر حجم مجتمع البحث قام الباحث بحصر كل المجتمع وجعله عينة للبحث الحالي، وبعد إطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيري البحث (الإنهيار النفسي, وأساليب التعامل مع الضغوط), إذ لم يجد الباحث اداة مناسبة تخصّ عينة البحث (عمل المدرسين في الدراسة الاعدادية) وقام الباحث ببناء اداتا البحث في ضوء الادبيات والاطر والنماذج النظرية التي فسرت متغيري البحث الحالي (الإنهيار النفسي, وأساليب التعامل مع الضغوط) اذ كان مقياس الإنهيار النفسي مكون من (25) فقرة اما مقياس أساليب التعامل مع الضغوط تكون من (40) فقرة، وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين من (صدق وثبات)، وحللت البيانات إحصائياً باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وأظهرت النتائج ما يأتي:

- 1- إن مدرسي المرحلة الاعدادية لديهم إنهيار نفسي.
 - 2- يوجد فرق ذات دلالة احصائية في الإنهيار النفسي وفق متغير الجنس ولصالح الذكور.
 - 3- يتمتع مدرسي المرحلة الاعدادية بقدر جيد بإساليب التعامل مع الضغوط .
 - 4- يوجد فرق ذات دلالة احصائية في اساليب التعامل مع الضغوط وفق متغير الجنس ولصالح الذكور.
 - 5- وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين متغيري البحث (الإنهيار النفسي, وأساليب التعامل مع الضغوط) لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.
- وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى مجموعة الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الإنهيار النفسي, أساليب التعامل مع الضغوط, المدرسين, المرحلة الاعدادية.

الفصل الأول

لتعريف بالبحث

مشكلة البحث: **Research problem:**

يواجه الفرد في حياته اليومية المعاصرة المليئة بالاضطرابات والمشاكل والتي تعتبر بدورها مصادر مهمة للضغوط النفسية التي يتعرض لها الأشخاص في مختلف مهتهم واعمارهم. إذ يعد الإنهيار النفسي من نتائج الضغوط النفسية, والذي يعد ابرز المشاكل التي يعاني منها الافراد(الموظفون) بسبب الضغوط التي يتعرضون لها ومالها من نتائج سلبية تعيق عمل الشخص مما يترتب عليه قلة انتاج الشخص وانسحابه من عمله واذا استمر به سوف يكون عمل روتيني, ويقل اهتمامه بالتعامل بالبعد الإنساني مع الآخرين, ان الإنهيار النفسي يمثل اعلى مستوى من مستويات الضغوط النفسية, ومن ثم فانه يؤثر على علاقات الشخص المختلفة الاجتماعية والعاطفية مع الآخرين, وبالتالي يكون سبب في اصابة الفرد بالاضطرابات النفسية المختلفة(Folkman,1990,p:233).

ولهذا جاء البحث الحالي في محاولة للإجابة عن التساؤل التالي: **ما طبيعة العلاقة بين الإنهيار النفسي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى مدرسي المرحلة الاعدادية؟**

أهمية البحث **importance of the Research:**

يعد المدرسون الركن الذي تسير به العملية التربوية التعليمية، وهم حجر الزاوية في العملية التربوية التعليمية وان أي خلل في هذا الركن يعرض العملية التربوية إلى الانهيار كالتدني وعليه يتوقف نجاحها وفشلها في تحقيق أهدافها.

وهناك اهتمام متزايد بمدرسي المرحلة الإعدادية نظرا لخطورة هذه المرحلة في التأثير على شخصية الطالب، فأما أن تكون شخصية سوية قادرة على البناء فيما بعد أو تكون شخصية منحرفة تعمل على هدم المجتمع، فالطالب في هذه المرحلة في أشد الحاجة إلى مدرس قادر على معرفة خصائصه والتعامل معه على أساس صحيح، وهذا لا يتم إلا بوجود مدرسين يتسمون بقدر كافي من السمات الفاضلة، منها التسامح والنزاهة والامانة, وهناك حاجة إلى تعليم ابداعي وابتكاري ومنتج وكل هذا يعتمد على مدرسين اكفاء في المستقبل(فروم,2003: 35).

إن الحياة المعاصرة تشكل تهديداً وتحدياً لحياة الأفراد والجماعات في العصر الحديث وهذه الضغوط ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على نواحي الحياة كافة (Marky,2009)، وان ما يشهده العالم من تغييرات وتطورات في السنوات الأخيرة قد إثر في النواحي الاقتصادية والاجتماعية

والنفسية والثقافية والتعليمية المختلفة والحياة كما يراها (Seyle) الرائد في مجال دراسة الضغوط بأنها عملية تواؤم مع الظروف المحيطة بالإنسان فأحدى الصور التي شغلت حيزا عند كل فرد خلال حياته من الولادة الى الوفاة التواؤم للضغوط اليومية والتوازن (Marky,2009,p:65).

وان الإنهيار النفسي كحالة شائعة في كل مجال من مجالات الحياة المعاصرة يأتي محملاً بضغوطات وتناقضات نفسية واجتماعية قد تؤدي الى هذا الضغط (الانهيار النفسي) وقد حظي هذا النوع من الضغط النفسي باهتمام الباحثين نظرا على اثاره السلبية على الافراد في مكان العمل ويرتبط هذا الضغط النفسي (الانهيار النفسي) بموضوع الاضطرابات التي تصيب كثير من الافراد عن طريق العديد من الازمات في المجتمع ونجمت عن ذلك بالمقام الاول الضغوطات النفسية التي يواجهها الفرد ومنها مشاكل وضغوط العمل التي تؤدي الى حالة من الانهيار النفسي, والجسمي, والفكري والعاطفي, نتيجة للزيادة المستمرة في الابعاء ومتطلبات العمل الواقعة على كاهل الموظف وعدم قدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تتطابق الطموح مع الواقع الفعلي الذي يستطيع تحقيقه بالفعل (Folkman,1990,p:321).

ومن هنا تحول علم النفس مؤخراً إلى البحث عن الواقعية التي يمكن عن طريقها تعديل الآثار السلبية للأحداث المجهدة التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته (ابراهيم، 2001: 76), قد يكون الضغط النفسي إيجابياً أي يؤدي إلى إحداث تغييرات وتحديات تفيد الفرد عن طريق زيادة أدائه ودفعه إلى مزيد من الثقة بالنفس، أو قد يكون سلبياً ويخلف وراءه الكثير من الآثار الجسدية والنفسية والسلوكية وأعراض قد تكون مؤقتة أو قد ترافق الفرد طوال حياته وقد يعاني من مشكلات صحية واجتماعية (النوايسة، 2009: 35).

لذلك فإن الحديث عن تأثير الضغط في حياة الفرد ينسحب إلى الحديث عن المكمل الطبيعي لهذا الضغط وهو التعامل، اذ ان كل ضغوط يواجهها الفرد تتطلب منه أن يبرهن على طريقة التعامل التي تحمي الفرد من هذا الضغط وتعيد توازنه، وتشير الأدبيات عن الضغط وأثره على الصحة النفسية إلى وجود عوامل تتوسط العلاقة بينهما وتعمل على حماية الفرد من هذا الضغط وأهمها الطريقة التي يستخدمها الفرد للتعامل مع هذا الضغط (Marshall, 1979, p:95).

ويؤكد لازاروس في نظريته ويقول "ليس الافراد مجرد ضحايا التوتر ولكن الكيفية التي يقدرون بواسطتها الحوادث الموتره والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم في التعامل مع تلك الحوادث هما اللتان تقرران نوعية العنصر الموتر وطبيعة التعامل معه (Lazarus,2000), وتعد مصادر التعامل بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا في الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا بشرط ان يعي الفرد كيفية التعامل وما العمليات والاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر البعض الى تلك العمليات على انها عوامل الاستقرار

التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي في أثناء المدة الضاغطة من حياته
(Lazarus,2000,p:288).

وتتجلى أهمية البحث الحالي في جانبين:

الأهمية النظرية: وتتمثل في

1- مساهمة البحث في إغناء المكتبة المعرفية.

2- تزويد الباحثين بإطار معرفي عن الإنهيار النفسي وأساليب التعامل مع الضغوط.

الأهمية التطبيقية: وتتمثل في

1- ما يوفره البحث من نتائج يمكن للقائمين على العملية التربوية والتعليمية الاستفادة منها في مجال معرفة

المشاكل والضغوط والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الهيئة التدريسية بشكل عام.

2- توفير أدوات قياس يمكن للباحثين الاستفادة منها في دراسات مستقبلية.

اهداف البحث **Research aims**:

يهدف البحث الي التعرف على:

1- الإنهيار النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

2- دلالة الفروق الاحصائية في الإنهيار النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور, اناث).

3- أساليب التعامل مع الضغوط لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

4- دلالة الفروق الاحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس (ذكور, اناث).

5- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الإنهيار النفسي وأساليب التعامل مع الضغوط لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

حدود البحث **Research limits**:

يتحدد البحث الحالي بالمدرسين والمدرسات الملتحقين بالمدارس الإعدادية والثانوية للصف السادس العلمي التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ذي قار(قسم تربية قضاء الرفاعي) ومن كلا الجنسين للعام الدراسي(2022-2023).

تحديد المصطلحات **Define terms**:

اولاً/ الإنهيار النفسي **Psychological breakdown**:

عرفه كل من:

1- سوليفان (Sullivan,1987): هو حالة سلبية يتصف بها الفرد الذي يقع تحت ضغوطات كبيرة وبشكل مستمر ولا يستطيع التوافق معها بصورة مقبولة, ولهذا تعددت مجالاته لتشمل الجانب النفسي والبدني مما يؤثر سلبياً على الصحة النفسية للفرد(Sullivan,1987,p:254).

2- فولكمان(Folkman,1990): بأنه حالة من الشعور بالإجهاد والإنهاك النفسي والإرهاق البدني نتيجة الفشل في مواجهة الضغوط السلبية في العمل القوية والتي تسيطر على قدرته في اداء مهامه في العمل(Folkman,1990,p:83).

3- زهران(1998):"حالة من التعب والضعف العام في الاستجابة وقلة او فقدان الطاقة نتيجة استمرار او تكرار عمل معين"(زهران,1998: 76).

التعريف النظري للإنهيار النفسي: "اعتمد الباحث على تعريف(فولكمان,1990) تعريفاً نظرياً للبحث".
التعريف الإجرائي للإنهيار النفسي: "هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيبين(مدرسي المرحلة الاعدادية) من خلال اجابتهم على فقرات مقياس (الإنهيار النفسي) المعد في البحث الحالي".

ثانياً/ أساليب التعامل مع الضغوط The Coping With Stress:

عرفها كل من:

1- لازاروس(Lazarus,2000): هي تلك الجهود المبذولة لتقليل أو منع التهديد والضرر والخسارة ، أو الحد من الضيق الناجم من مواجهة تهديد ومشاكل الحياة اليومية(Lazarus,2000,P:75).

2- نيبيل (Nibel,2012): هي إستراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة (Nibel, 2012,P:254).

3- كوين (Coyne, 2018): بأنها الجهود المعرفية والسلوكية للسيطرة على المتطلبات البيئية والشخصية والصراعات التي تواجه الفرد وتكون عبئاً نفسياً عليه(Coyne,2018,p:328).

التعريف النظري لأساليب التعامل مع الضغوط: "اعتمد الباحث على تعريف(لازاروس,2000) تعريفاً نظرياً للبحث".

التعريف الإجرائي لأساليب التعامل مع الضغوط: "هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيبين(مدرسي المرحلة الاعدادية) من خلال اجابتهم على فقرات مقياس (أساليب التعامل مع الضغوط) المعد في البحث الحالي".

ثالثاً/ مدرسي المرحلة الاعدادية Preparatory school teachers:

((هو الشخص الذي يقوم بعملية التعليم ونقل الخبرات والافكار والمعارف غيرها الى المتعلمين ولا يقتصر دور المدرس هنا على نقل المعلومات فقط بل يتعداه الى دور آخر مهم الا وهو التربية الخلقية والاجتماعية والروحية والنفسية)) (وزارة التربية, 2011: 52).

التعريف الإجرائي لمدرسي المرحلة الاعدادية:

((هم الافراد الحاصلين على شهادة جامعية والمكلفين من قبل وزارة التربية بتدريس المواد العلمية والانسانية والاجتماعية والوطنية والاخلاقية في المدارس الثانوية او الاعدادية)).

الفصل الثاني

((إطار نظري ودراسات سابقة))

أولاً/ الإنهيار النفسي Psychological breakdown:

يمثل الإنهيار النفسي سلسلة من الإنفعالات السلبية المتتالية التي تعكس نقص حقيقي في إشباع الشخص لحاجاته الأساسية حيث يعاني الشخص دون أن يدرك من سيطرة الشعور بالقلق على مجال عمله أو أي نشاط يمارسه مما يجعله يسترسل في الاداء دون ضوابط أو أهداف تحترم قدرته وامكاناته, ومع الوقت يصبح عرضة لتقلب المزاج المستمر والعصبية الزائدة والغضب والألام الجسدية التي تعكس المعاناة النفسية (Folkman, 1990).

كما يصبح الفرد عرضة لفشل في علاقاته الإجتماعية التي تتأثر بتقلب المزاج وتتأثر بتجاهله وتهميشه للآخرين وإن كان ذلك غير مقصود يقع الكثير في ممن يعتقدون أنهم يحبون العمل في خطأ فادح وهو التضييق على أنفسهم وتصغير حجم اهتماماتهم دون النظر بعين الشمولية للحياة وبذلك يمارس عمله بنشاط متواصل دون التقدير لحاجات الجسد والنفس التي ستطالب بحقها لو بعد حين.

وتظهر أسوأ أعراض الإنهيار النفسي عندما يستنزف الفرد عواطفه في مجال ما تحت مظلة الحب والتضحية والشفقة ويبدأ ذلك الشخص تدريجياً بانخفاض واضح في كمية العطاء مقابل زيادة مشاعر محاسبة الآخرين ولومهم, وتعتبر معاناة الفرد من الإنهيار النفسي السبب الرئيس الذي يقوده إلى العجز الذاتي والإحساس بالهزيمة وفقدان العزيمة, بينما يمثل منح الإنسان نفسه فرصة للاسترخاء والراحة وتصحيح أسلوب حياته وتقييم أهدافه حماية أكيدة من الإنهيار النفسي ومن آثاره التي تهدد إبداع ذلك الفرد وتألقه (Folkman, 1990, p:256).

مظاهر الإنهيار النفسي Manifestations of psychological breakdown:

هنالك مجموعة من المظاهر الدالة على وجود الإنهيار النفسي لدى الفرد التي تتضمن المظاهر الفسيولوجية والبدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية والسلوكية، والتي تبين خطورة الإنهك النفسي على الفرد بل المجتمع كله، فما الفرد إلا عضو في المجتمع، وأن إصابة الفرد بالإنهك النفسي يمثل خطراً فيصبح مهددة بالدمار عن طريق آثاره السلبية على الفرد التي تجعل الفرد يترك عمله فيخسر جهد هذا الفرد الكفاء حيث إن الإنهك النفسي يصيب الأفراد الأكثر كفاية (Folkman,1990,p:288).

النظرية المفسرة للإنهيار النفسي **Psychological breakdown theory**:

يرى فولكمان (1990) إن تعرض الفرد لخبرات كثيرة من الفشل يجعله يتعلم توقع الفشل وعدم الثقة بالنفس والشعور بأنه فاشل وعاجز مما يدفعه لعدت ضغوط ومنها (الإنهيار النفسي) الذي هو استجابة سلبية وينتج عن إدراك الفرد عجزه عن تغيير البيئة، وغالباً ما يكون الفرد انطوائياً ويسهل تأسيس منعكس شرطي فيه يصعب إطفائه بعد أن تم تثبيته، فالأفراد لا يتعلمون استجابات جديدة لتحل محل الاستجابات القديمة لذا فإن مستوى فعاليتهم ونشاطهم ينخفض تدريجياً، وإن انخفاض المعززات الإيجابية يؤدي إلى تعطيل إنجاز السلوك المناسب وبذلك تتخفف مصادر تعزيزهم الرئيسية كالمشاركة الوجدانية ويصبحون غير فعالين، وربما يساهم ذلك في تعزيز السلوك غير المتوافق لديهم (Folkman,1990).

إذ يؤكد (فولكمان) أهمية الفروق الفردية والخبرات السابقة في حالات الإنهيار النفسي ولكي يكون منهاراً نفسياً يجب على الفرد أن يدرك أنه كذلك بمعنى أن الاستجابة للإنهيار النفسي تحدث فقط عندما يدرك الفرد موقفه الحالي بأنه منهار (Folkman,1990,p:311).

ثانياً/ أساليب التعامل مع الضغوط **The Coping With Stress**:

يعد الضغط النفسي هو احد اكثر الظواهر انتشاراً في وقتنا الحاضر اذ يؤثر في الافراد على اختلاف دروبهم في الحياة، وينتج الضغط النفسي عن تفاعل المرء مع بيئته سواء كانت هذه البيئة داخلية او خارجية ، كما يبرز عندما يكون هناك تعارض بين حاجات الفرد وقدرته على تلبية هذه الحاجات، ولإدراك الفرد للضغط النفسي واتجاهه تأثير مهم على التعامل معه، فإذا كنا نستطيع ان نفهم معنى ازمة الحياة ونستوعب علاقتها بهدف حياتنا فإن هذا الاستيعاب يؤدي بنا الى نوع من الفهم الذي يساعدنا على تقبل الاحداث المؤلمة (Lazarus,2000).

أن اساليب التعامل مع الضغوط من الحلول الممكنة لإعادة الفرد الى حالة من الشفاء النفسي فعند نظرية التحليل النفسي تسمى بالأساليب أو الحيل الدفاعية أو اليات الدفاع وهي تعد حلاً توفيقياً وسطاً أو تسويه بين المشاعر والرغبات المكبوتة وقوى الكبت، كما انها اشبه ببدليل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق وأن اهم ما يميز العمليات الدفاعية في منهج عملها عن أساليب التعامل، أن العمليات

الدفاعية تحدث لا شعورياً، أما الثانية "أساليب التعامل" فهي تحدث شعورياً ويلجأ إليها الفرد بما يتوافق مع نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد، أن إدراك الفرد للضغط النفسي يعد من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى لديه ويعتبر رد فعله تجاه هذا الضغط، فإدراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة واعتقاده حول قدرته وكفاءته في مواجهة أو تجنب التهديد في ذلك الموقف يعد هو الجانب الأهم فيما يجب على الفرد إتقانه (Lazarus,2000,P:173).

النظرية المفسرة لأساليب التعامل مع الضغوط **The Coping With Stress theory**:

وتسمى هذه النظرية أيضاً بنظرية التقييم الإبتدائي أو التقييم المعرفي، ويعد الضغط لديها جانب لا مفر منه من جوانب الحياة وما يصنع الاختلاف في الأداء البشري هو كيفية تعامل الناس معه (Lazarus,2000,p: 176).

عرف لازاروس (Lazarus,2000) التعامل بأنه "أحد المكونات التي يتفاعل عن طريقها الفرد مع البيئة ويحاول التحكم في وعيه بمتطلبات التهديد الذي يواجهه"، وأكد أن التعامل مع الضغط عملية تتميز باستخدام الاستراتيجيات المناسبة، وأن التعامل مع الضغط يشمل السلوك التعبيري حفاظاً على سلامة الشخصية (Lazarus,2000,p:17).

وقدم لازاروس نموذجاً أو نظرية لكيفية التعامل مع الضغط، والتي افترضت أن التقييم المعرفي والتغلب على وسائل الضغط والنتائج التكيفية المصاحبة لها، والصفة العلائقية تظهر واضحة في تعريف الضغط كعلاقة بين الشخص والبيئة التي تم تقييمها من قبل الشخص على أنها مجهد أو تفوق موارده وأنهم يعرضون حياته للخطر لذلك ، فإن المحفزات والأحداث قد تشكل مصدر توتر لشخص بينما هي طبيعية بالنسبة لآخر حسب التقييم المعرفي للفرد لكل حدث (Lazarus,2000,p: 95).

ومن أساليب التعامل مع الضغوط التي أشار إليها لازاروس هي (التجنب، الاعتماد الاجتماعي، الاعتماد العقائدي أو الديني، السلوك العدواني، والتصدي للمشاكل) (Lazarus,2000,p: 122).

وقد أكد لازاروس على أهمية الفروق الفردية بالاستجابة للضغوط فعليه أن شدة الضغوط تعتمد على إدراك الفرد للموقف الضاغط أو تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدد له ، مما يؤدي الى استثارة أفعاله والى ضغوط محاورات سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة.

والتقييم في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي والاستجابة الانفعالية والفسولوجية والنتائج السلوكية، ويرى لازاروس ان الأفراد يتعرضون الى نوعين من العوامل الضاغطة هما :-

1. **المتطلبات البيئية:** وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد بحياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها .

2. **المتطلبات الشخصية:** وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه، والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع(Lazarus,2000,P:284).

دراسات سابقة:

بعد اطلاع الباحث على عدة دراسات تناولت مفهومي(الإنهيار النفسي, واساليب التعامل مع الضغوط) اختار منها ما يتلاءم ومتطلبات بحثه الحالي:

دراسة كانتور واخرون(Contor & other ,1987):((اسلوب التفكير غير الواقعي وعلاقته بالانهيار

النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية))((Unrealistic thinking style and its relationship to

psychological breakdown among high school students)):

هدفت الدراسة في ما اذا كان استخدام اسلوب التفكير في الاساس غير محتمل فهل سيتأثر الاداء؟ وكان عدد العينة (400) طالباً وطالبة اذ قام كانتور بدراسة طويلة تتبعية على مجموعة من الطلبة من المرحلة الثانوية حتى الجامعية واستخدم الباحثون استراتيجيات واساليب التعامل مع المواقف الضاغطة, وكانت النتيجة ان اداء الطلبة الذين استعملوا هذه الاساليب جيد على الرغم من توقعاتهم الاقل وقلقهم العالي, وظهر ايضاً اسلوب الاسناد الاجتماعي اجرائياً في اعداد الخطط المكتوبة للنتائج المفترضة وارتبط الاداء الاكاديمي ايجابياً بالأسلوب الذي يستخدمه الطلبة في المرحلة الثانوية(Cantor&other,1987).

وفي دراسة ستون (Stone,1984) التي أستهدفت الى التعرف على الاساليب التي يستخدمها الافراد في تعاملهم مع الضغوط والفروق بين الذكور والاناث في استخدامهم لهذه الاساليب: وصنفت الاساليب الى ثمانية اصناف هي(التحول، واعادة تعريف الموقف، والفعل المباشر والتفريغ والتقبل، والحصول على الدعم الاجتماعي، والاسترخاء) وتوصلت الدراسة الى ان النشاط الديني كان اكثر استخداماً عند الذكور وبينت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام أسلوبي اعادة تعريف الموقف والتقبل(Stone,1984,p;999).

الفصل الثالث

((منهج البحث وإجراءاته))

منهج البحث: **Approach of the Research**:

اعتمد الباحث في بحثه الحالي المنهج (الوصفي الإرتباطي)، اذ يعد هذا المنهج اكثر مناهج علم النفس ملائمة للواقع وخصائصه.

إجراءات البحث: Procedures of the Research

أولاً: مجتمع البحث: Population of the Research

يقصد بمجتمع البحث "المجتمع هو المجموعة الأكبر الذي يفترض ان تعمم نتائج البحث عليه(ملحم, 2000 :124), إذ تألف مجتمع البحث من المدرسين والمدرسات للصف السادس الفرع العلمي العاملين في المديرية العامة لتربية محافظة ذي قار/ قسم تربية قاء الرفاعي للعام الدراسي(2022-2023) والبالغ عددهم(135) بواقع (70) من الذكور, و(65) من الإناث, موزعين على مدراس قسم تربية قضاء الرفاعي, والجدول(1) يوضح ذلك:

جدول(1)

مجتمع البحث من(المدرسين والمدرسات) موزعين بحسب الجنس والمدرسة

الإناث			الذكور		
مجموع	اسم المدرسة	ت	مجموع	اسم المدرسة	ت
7	رملة للبنات	11	7	الرفاعي للبنين	1
7	الخور العين للبنات	12	7	الشباب للبنين	2
7	الرفاعي للبنات	13	6	العلامة الاميني للبنين	3
7	صدي النجاح للبنات	14	7	المناجات للبنين	4
8	الكنز النموذجية للبنات	15	8	الرفاعي المسائية	5
7	القوارير للبنات	16	7	النجاح للبنين	6
7	الاشرح للبنات	17	6	البصرتين للبنين	7
7	النصر للبنات	18	8	النصر للبنين	8
8	الوقار للبنات	19	7	الحائر الحسيني	9
			7	العطاء النموذجية للبنين	10
65	المجموع		70	المجموع	
135			المجموع الكلي		

ثانياً: عينة البحث The research sample :

يختار الباحث عينة محددة العدد لا على المجتمع الاصيلي بأكمله، لأن إجراء البحوث على المجتمع الأصلي بأكمله يكلف الباحث قدراً كبيراً من الوقت والجهد والمال(خيري, 1997: 99).

إذ أستخدم الباحث أسلوب الحصر الشامل "إذا كان حجم مجتمع البحث صغير يقوم الباحث بأخذ كل المجمع كعينة لبحثه", أي يستعمل هذا الأسلوب عندما يكون مجتمع البحث صغير, إذ تكونت عينة البحث (135) فرداً وهو نفسه مجتمع البحث كما مشار إليه في جدول(1).

ثالثاً: أدوات البحث **Tools of Research**:

تحقيقاً لأهداف البحث الذي يسعى إلى التعرف على الإنهيار النفسي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط لدى مدرسي المرحلة الإعدادية, ومن المستلزمات الضرورية لتحقيق أهداف البحث توفر أداتين لقياس متغيرات البحث وهما (مقياس الإنهيار النفسي, ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط), ومن خلال اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة والاطر النظرية لم يجد أدوات مناسبة لقياس هذه المتغيرات لدى عينة البحث وهم (مدرسي المرحلة الإعدادية), لذا ارتأى الباحث الى بناء المقياسيين في ضوء الاطار النظري المعتمد في هذا البحث, إذ تكون مقياس الإنهيار النفسي من (22) فقرة, بينما مقياس أساليب التعامل مع الضغوط تكون (45) فقرة, موزعة على خمسة مجالات هي (التجنب, الاعتماد الاجتماعي, الاعتماد الديني, التصدي للمشكلة, العدوانية) اما بدائل الاجابة كانت ذات تدرج خماسي وهي (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, تنطبق علي نادراً, لا تنطبق علي ابدأ) وتأخذ عند التصحيح (1,2,3,4,5).

صلاحية فقرات أدوات البحث:

عرض المقياسين بصورتها الأولى على مجموعة من المحكمين المتخصصين بالإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم، وطلب منهم الحكم على صلاحية الفقرات، وإبداء ملحوظاتهم وآرائهم في ما يخص صياغة الفقرات وانتماءها لكل مقياس، وتعديل بعض الفقرات او اضافتها، وقد اعتمد الباحث على موافقة (80 %) من الخبراء المحكمين محكاً لصلاحية الفقرات، وبعد تحليل إجابات المحكمين تبين اتفاقهم جميعاً على صلاحية الفقرات كافة وبنسبة (100 %)، ولم تحذف أية فقرة عدا إجراء بعض التعديل على بعض الفقرات.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الإنهيار النفسي (تمييز الفقرات):

إن الغرض من تحليل الفقرة الإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس، والقوة التمييزية لفقرات المقياس تعني مدى قدرة الفقرة على الممايزة بين المرشدين التربويين المتفوقين في الصفة التي يقيسها المقياس, وبين المرشدين التربويين الضعاف في الصفة نفسها، ويُعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين والاتساق الداخلي (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) إجراء مناسب لجأ إليه الباحث في تحليل الفقرات:

1- أسلوب المجموعتين المتطرفتين **Contrasted Group Method**

لغرض إجراء التحليل بهذا الأسلوب اتبع الباحث الخطوات الآتية:

أ - تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة ، وقد بلغ عدد الاستمارات (200) استمارة .
 ب - ترتيب الدرجات تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى ، ثم أخذت المجموعة التي تشكل الـ 27% العليا ، والمجموعة التي تشكل الـ 27% الدنيا ، بغية الحصول على مجموعتين متطرفتين يتوافر فيهما شرط الممايزة والحجم. وقد اختبرت دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين لكل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي (T- Test) لعينتين مستقلتين لتحديد قوتها التمييزية، وتبين أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0,05) ، ودرجة حرية (134) مقارنة مع القيمة الجدولية البالغة (1.96)، وجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الإنهيار النفسي باستعمال العينتين المتطرفتين

القيمة التائية المستخرجة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
4,326	0,46091	6,7037	0,69263	6,4630	1
1,203	0,44234	6,7407	0,82416	6,3333	2
2,353	0,72008	6,4815	1,47291	5,0185	3
5,570	0,67189	5,9630	1,45321	4,9630	4
4,337	0,74395	6,5556	1,66730	5,2222	5
8,041	0,62696	6,0556	1,31340	4,4630	6
5,893	0,75975	6,3704	1,47895	5,0370	7
6,113	0,50157	6,2222	1,21386	5,1296	8
7,817	0,56357	6,2778	61026,1	4,4630	9
6,938	55482,0	6,3519	1,53050	4,8148	10
3,330	0,61316	6,0370	0,96624	5,5185	11
4,183	0,60194	6,4259	1,47611	5,5185	12
7,218	0,53657	6,2963	1,50993	4,7222	13
5,862	44234,0	6,7407	1,14818	5,7593	14

2,851	0,47583	6,6667	0,98929	6,2407	15
5,766	58277,0	6,3333	1,47006	5,0926	16
9,284	0,46242	6,2222	1,31340	4,4630	17
4,648	0,51396	6,6667	1,47895	5,0370	18
3,394	0,60397	6,5556	1,50285	4,9259	19
2,059	0,57188	6,4444	1,17033	5,3704	20
5,134	35858,0	6,8519	92485,0	5,8889	21
2,307	59611,0	6,6111	1,07575	5,5556	22
5,039	48312,0	6,2593	96624,0	5,5185	23
7,433	41964,0	6,7778	0,93537	5,7407	24
4,337	0,74395	6,5556	1,66730	5,2222	25

2- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات):

يعد هذا الأسلوب من الأكثر الأساليب استخداماً في تحليل فقرات المقاييس النفسية، إذ أنه يحدد مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية، لذا فإن الفقرة تكون صادقة إذا كان معامل الارتباط بينها وبين درجة الأداة عالياً ومن ثم الحصول على مقياس متجانس الفقرات لذلك استخدم الباحث معامل الارتباط (Pearson) لاستخراج معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للأفراد على المقياس، وكانت الاستمارات الخاضعة للتحليل (135) استمارة لحساب معاملات صدق فقرات مقياس الإنهيار النفسي، فأتضح أن جميع الفقرات صادقة في قياس ما أعدت لقياسه لأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (134) والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3)

قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الإنهيار النفسي

ت	قيمة معامل الارتباط بالدرجة الكلية	ت	قيمة معامل الارتباط بالدرجة الكلية
1	0,511	13	0,235
2	0,487	14	0,296
3	0,366	15	0,572

0,346	16	0,428	4
0,382	17	0,546	5
0,500	18	0,625	6
0,555	19	0,487	7
0,457	20	0,512	8
0,522	21	0,503	9
0,544	22	0,567	10
0,258	23	0,342	11
0,383	24	0,547	12
		0,477	25

ثبات المقياس Reliability of the Scale

يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الأفراد، أي أن يكون المقياس موثوق به ويعتمد عليه، لأنه يشير إلى درجة استقرار المقياس وتناسق بين أجزائه، لذا تحقق الباحث من ثبات مقياس الإدراك الإنهيار النفسي بطريقتين هما، إعادة الاختبار وباستخدام معادلة الفاكرونباخ، من خلال درجات عينة الثبات البالغ حجمها (50) مرشد ومرشدة اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي.

أ- طريقة إعادة الاختبار - Retest Method- Test

تقوم هذه الطريقة على تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد (لا تقل عن 30) ثم إعادة التطبيق على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، واستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني فكان معامل الثبات (85%) وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار إجابات المدرسين والمدرسات على المقياس.

ب- معادلة الفاكرونباخ Alpha Gronback

يشير هذا المعامل إلى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها المقياس، وإلى الدرجة التي تشترك بها جميع فقرات المقياس في قياس خاصية معينة، أي أن جميع الفقرات تقيس متغيرا عاما واحدا، وقد بلغ معامل الفا (90%) وهو معامل ثبات جيد على الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط (تمييز الفقرات):

لتحليل فقرات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط أتبع الباحث الإجراءات نفسها التي إستعملت في تحليل فقرات مقياس الإنهيار النفسي, وباستعمال العينة ذاتها, البالغ عددها (135) مدرس ومدرسة, وتقسيمها الى (27%) كمجموعة عليا ودنيا, إستعمل الاختبار التائي T.Test لعينتين مستقلتين.

ومن خلال هذا الإجراء ظهر ان جميع الفقرات وعددها (45) كانت مميزة وتقيس الظاهرة السلوكية, اما الاجراء الآخر وهو ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (134) مقارنة مع القيمة الجدولية (1,96), وقد عد المقياس صادق على وفق هذا المؤشر, وتم التأكد من الخصائص السيكومترية الأخرى المتمثلة بالثبات إذ كانت نسبة ثبات مقياس فقرات أساليب التعامل مع الضغوط بطريقة إعادة الاختبار (83%), اما بمعادلة الفاكرونباخ (87%) واتضح ان ادوات البحث تتمتع بصدق وثبات جيدين.

رابعاً: الوسائل الإحصائية التي استعملت في هذا البحث:

لمعالجة بيانات البحث استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- الاختبار التائي لعينة واحدة.

4- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

5- معامل ارتباط بيرسون.

6- معادلة الفاكرونباخ.

الفصل الرابع

((عرض النتائج والتوصيات والمقترحات))

الهدف الأول:

التعرف على الإنهيار النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية:

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث فقرات مقياس الإنهيار النفسي على عينة البحث البالغة (135) مدرس ومدرسة واستخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث, وقد بلغ المتوسط الحسابي (95.89) لعموم أفراد عينة البحث وبانحراف معياري قدره (11.415) وهو اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (80), ولغرض اختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تم استعمال الاختبار التائي, وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة, تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (27.832)

وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (134),
والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي في الانهيار النفسي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
135	95.89	11.415	80	134	27.832	1.96	0.05

من خلال الجدول اعلاه يتبين ان افراد العينة لديهم انهيار نفسي كما عبروا عن ذلك بأنفسهم, اي ان افراد عينة البحث لديهم انهيار نفسي حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (27.832) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) وهذا يعني أن الفرق ذو دلالة إحصائية لصالح أفراد عينة البحث من المدرسين والمدرسات وفي هذا إشارة واضحة إلى كونهم يتصفون بنهار وتعب نفسي وقد يعزى السبب على وفق نظرية ادارة او السيطرة على الضغط النفسي لـ(فولكمان, 1990) لطبيعة عمل المدرس بوصفه قائداً وقُدوة ومربي يقع على عاتقه تنشئة جيل بكامله والدور الايجابي والأخلاقي الفعال الذي يقوم به المدرس ومحافظة على القيم التربوية والاخلاقية والاجتماعية التي يؤمن بها المدرس, مما يقع عليه عبء كبير وضغط نفسي, وهذا يتفق مع دراسة(كانتور وآخرون, 1987) اذ اشارت نتيجة هذه الدراسة الى وجود انهيار نفسي لدى العينة المدروسة.

الهدف الثاني:

التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في الإنهيار النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور, اناث):

تحقيقاً لهذا الهدف فقد تم تحليل بيانات فقرات مقياس الإنهيار النفسي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث), فتبين ان القيمة التائية المحسوبة هي اصغر من القيمة التائية الجدولية, وهذا يعني انه لا يوجد فرق في متغير الجنس, والجدول(5) يوضح ذلك:

جدول رقم (5)

نتائج اختبار دلالة الفرق بين متوسطي درجات مدرسي المرحلة الاعدادية بحسب الجنس في الإنهيار النفسي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
%5	1.96	0.435	132	548,33	432,365	70	الذكور
				4,876	321,54	65	الاناث

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة الى أن مهنة التعليم تحظى بتقدير اجتماعي عال من دون التفريق ما اذا كان الممارس ذكرا ام انثى ثم ان نوع الواجبات الملقاة على الجنسين في هذه المهنة تبدو متشابهة وهناك توقعات اجتماعية بشأن دور المدرس بشكل عام مما يجعل اكثر العوائل تقدم الدعم اللازم والتشجيع لمزاولة الفتاة لمهنة التعليم بوصفها الاكثر قبولا لدى المجتمع العراقي.

الهدف الثالث:

التعرف على اساليب التعامل مع الضغوط لدى مدرسي المرحلة الاعدادية:

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث فقرات مقياس اساليب التعامل مع الضغوط على عينة البحث البالغة (135) مدرس ومدرسة واستخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث, وقد بلغ المتوسط الحسابي (95.89) لعموم أفراد عينة البحث وبانحراف معياري قدره (11.415) وهو اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (80), ولغرض اختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تم استعمال الاختبار التائي, وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة, تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (27.832) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (134), والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي في الانهيار النفسي

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
------------------	----------------------------	-------------------------------	----------------	-------------------	----------------------	--------------------	--------

0.05	1.96	3.432	134	80	11.415	95.89	135
------	------	-------	-----	----	--------	-------	-----

تشير نتيجة الجدول اعلاه الى ان عينة البحث لديهم اساليب التعامل مع الضغوط بمستوى مرتفع وذات دلالة احصائية, ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية (لازاروس, 2000) الى ان هناك عدة طرق للتعامل مع الضغوط منه (التجنب, الاعتماد الاجتماعي, والتصدي للمشاكل) يمكن اعتبارها ممكنة لإخضاع الظروف الصعبة أو التغلب عليها, أو تتجاوز مصادر الضغط.

هناك أشكال للتعامل مع المشكلة (يتم فيها بذل جهود فكرية وسلوكية لتقليل الضغط من خلال التغلب على مصدر المشكلة، مثل بذل جهد لتغيير المواقف) والتعامل المركز على العاطفة (حيث يتم التعامل مع ردود الفعل العاطفية على الضغوط بدلاً من محاولة تغييرها)، مثل التباعد والتجنب والهروب والاسناد الاجتماعي.

الهدف الرابع:

التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في اساليب التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس (ذكور, اناث):

تحقيقاً لهذا الهدف فقد تم تحليل بيانات فقرات مقياس اساليب التعامل مع الضغوط لدى مدرسي المرحلة الاعدادية على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث), فتبين ان القيمة التائية المحسوبة هي اكبر من القيمة التائية الجدولية, وهذا يعني انه يوجد فرق ذو دلالة احصائية لصالح الذكور, والجدول (7) يوضح ذلك:

جدول رقم (7)

نتائج اختبار دلالة الفرق بين متوسطي درجات المدرسين بحسب الجنس في اساليب التعامل مع الضغوط

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الذكور	70	432,231	548,33	132	2.987	1.96	5%
الاناث	65	543,54	4,876				

تبين من النتيجة اعلاه هناك فرق ذو دلالة إحصائية في اساليب التعامل مع الضغوط وفق متغير الجنس ولصالح الاناث، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (2,987) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) عند درجة حرية (132), ولتفسير هذه النتيجة يمكن القول انه بسبب الدور الاجتماعي الذي يفرضه المجتمع على الاناث ونوعاً ما يتسم بالنظر لها على انها الطرف المسالم او الضعيف مما يشكل توقع مسبق لدى الانثى عند مواجهة الاحداث لانها تكون غير قادرة على المواجهة وتلجأ حينها الى اسلوب التجنب او

الهروب لاعتقادها انها الوسيلة الاسلم والافضل من اجل التأقلم مع الضغوط كونها اكثر عرضة للقلق والترقب لذلك تتجنب ان تتعامل مع الضغوط بشكل مباشر وعلى العكس تماما يحدث مع الذكور وهذا بالتالي يكون فيه الدور الاكبر لتأثير الواقع الاجتماعي الذي يعتبر الموظفون سواء كانوا ذكورا اناث جزءاً منه.

الهدف الخامس:

التعرف على العلاقة الارتباطية بين الانهيار النفسي واساليب التعامل مع الضغوط:

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون) لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس الإنهيار النفسي وأساليب التعامل مع الضغوط كل مقياس على حدة ، وقد تبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الإنهيار النفسي وأساليب(التجنب، الاعتماد الاجتماعي، والعدوانية) اذ كانت قيم الارتباط المحسوبة أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (132) والجدول(8) يوضح ذلك:

جدول (8)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الإنهيار النفسي وأساليب التعامل مع الضغوط

ت	الاساليب	قيمة بيرسون المحسوبة	قيمة بيرسون الجدولية	درجة الحرية	الدالة
1	التجنب	0.09	0.098	398	دالة
2	الاعتماد الاجتماعي	0.43	0.098	398	دالة
3	العدوانية	0.52	0.098	398	دالة

تبين العلاقة وكما موضح في الجدول (8) أن العلاقة بين الإنهيار النفسي وأساليب التعامل مع الضغوط هي علاقة موجبة وطرديّة وهذا يعني أن اساليب التعامل مع الضغوط تسهم في قدرة الفرد على ادارة انفعالاته بما يتناسب والموقف الذي يثير هذا الانهيار او التعب النفسي, وبالتالي يكون اكثر قدرة على التكيف مع الاحداث المحيطة الجديدة التي تطرأ وان كانت احداث ضاغطة ويكون لديه القدرة على استخدام احد اساليب مواجهة الضغوط التركيز والنظر بما يتناسب مع حجم الحدث ومسبباته لان لديهم القدرة على التركيز والنظر بشكل مختلف للمستقبل على المدى البعيد وبشكل استباقي يتوقعون الفرص ويخرجون بخطت تتسم بالمرونة الفكرية التي تخرج عن القوالب الفكرية المعتادة في العمل وايجاد حلول تتميز بالابداع لانهم لا يقفون عند مواجهة العراقيل في العمل فقط التي تعيق من تطوره واستمرارها يؤثر في الصحة النفسية التي اشارت لها

الدراسات السابقة في أن الانهيار النفسي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية عاملان أساسيان في الصحة النفسية للفرد.

التوصيات:

بناء على نتائج هذا البحث يوصي الباحث بالآتي:

- 1- دعوة للمعنيين في وزارة التربية إجراء العديد من الندوات والورش لتنمية قدرة الموظفين في أساليب مواجهة الضغوط لدى الموظفين مما ينعكس ايجابا على حياتهم اليومية والعملية.
- 2- ضرورة قيام الجهات المعنية في الوزارات كافة بدورات او اجراءات تأهيلية للاناث لابعادهم عن استخدام اسلوب التجنب عن مواجهة الضغوط ومساعدتهن في استخدام أساليب تركز على حل المشكلة بدلا من الهروب منها.
- 3- على مراكز الإرشاد النفسي والصحة النفسي في مراكز مديريات التربية اقامة برامج ارشادية وعلاجية بصورة دورية للتخفيف من حدة الإنهيار النفسي لدى المدرسين والمدرسات.

المقترحات:

في ضوء نتائج البحث يقترح الباحث ما يأتي من دراسات مستقبلية:

- 1- تعرف العلاقة الارتباطية بين الإنهيار النفسي ومتغيرات اخرى مثل(الرضا الوظيفي, الشخصية الإستباقية, الشخصية المنتجة,...) لدى فئات مختلفة من المجتمع.
- 2- العمل على مقارنة أساليب التعامل مع الضغوط لدى الموظفين في وزارة التربية وأقرانهم في مؤسسات الدولة.

المصادر:

- إبراهيم ، عبد الستار (2001): **الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه وعلاجه**، مجلة البحوث سلسلة عالم المعرفة، العدد ٢٣٩.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم،(2009) **الضغوط والازمات النفسية وأساليب المساندة**، ط3، دار المناهج للنشر والطباعة والتوزيع، عمان، الاردن.
- خيرى، السيد محمد(1997): **الاحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية**، ط4، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

- ملحم، سامي محمود (2000): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والطباعة، عمان، الاردن.
- زهران، حامد عبد السلام (1974) علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، القاهرة.
- فروم، اريك (2003): الإنسان المستلب وأفاق تحرره، رجمة: حميد لشهب، نداون للطباعة والنشر والتوزيع.
- وزارة التربية (2011): مهام مدير المدرسة والهيئة التدريسية في الإرشاد والتوجيه التربوي، المديرية العامة للتقويم والامتحانات، مديرية التقويم والتوجيه التربوي، مديرية مطبعة وزارة التربية.
- Cantor, Nancy & Norem, Julie (1987): Life Tasks, Self-Concept Ideals and Cognitive, Strategies in a Life Transition.
- Coyne, R. (2018): Constructive cognition, personal goals and social Embedding of personality in: A psychology of Human strength, Washington D.C APA.
- Lazarus, R. (1998): Toward better research on stress and coping, Journal, of Americam Psychologist, 54, 3.
- Marky, F. (2009): Health psychology: theory research and practice. London: stage publication. 32-34.
- Marshall, C. (1972): Essentials of testing, California Addison, New York: 79.
- Stone, J. (1984): Educational and Psychological Measurement & Evaluation, N.J. Prentice-Hall
- Sullivan, k. (1987): Stress and social support. Referred Academic Journal, 44- 45.
- Folkman, S. (1990): Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. s.141.
- Nibel, K.. (2012): Abnormal psychology in changing world, New Jersey, prentice hall press, 4th ed.