

## باب التربية وعلم النفس:

### 1- العوامل الضاغطة وعلاقتها بالمرونية النفسية لدى عينة من المعلمين في إحدى مدارس جبل لبنان خلال التعليم من بعد

#### The relationship Between Resilience and Stressors for a Sample of Teachers in a School in Mount Lebanon during Distance Learning



عبير عطالله

2 طالبة دكتوراه في المعهد العالي للدكتوراه في الجامعة اللبنانية  
abirattallah1@gmail.com



سمر الزغبى

1 أستاذة مساعدة في كلية التربية - الجامعة اللبنانية  
samar\_zoghbiul@hotmail.com

تاريخ القبول: 15/2/2021

تاريخ الاستلام: 27/1/2021

#### مستخلص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى العوامل الضاغطة بمحاورها الثلاثة، وعلاقتها بمستوى المرونية النفسية لدى المعلمين في إحدى مدارس جبل لبنان الخاصة في ظل عملية التعليم من بعد التي فرضتها جائحة كورونا. أجاب 35 معلماً ومعلمة عن مقياسين، مقياس خاص بالعوامل الضاغطة وهو يقسم إلى ثلاثة محاور: المحور الأول يعنى بالتغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية، المحور الثاني يعنى بظروف العمل المادية والفيزيائية، والمحور الثالث يعنى بسلوك ومستوى المتعلمين، ومقياس HER Hardiness-resilience للمرونية النفسية بمكوناتها الثلاثة: الكفاءة الذاتية، النمو والتقاؤل. أظهرت النتائج أن مستوى العوامل الضاغطة لدى المعلمين متوسط بمعدل (2.83)، كذلك الأمر بالنسبة للمحور الأول الذي جاء بمعدل (2.89)، ومستوى متوسط أيضاً بمعدل (2.8) في كل من المحورين الثاني والثالث. بينت الدراسة مستوى مرونية نفسية مرتفعاً بمتوسط حسابي (4)، وكفاءة ذاتية مرتفعة بمعدل (3.81)، وتقاؤل (4.08) ونمو وتطور (4.38). هذا وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية متوسطة بين العوامل الضاغطة والمرونية مع قيمة معامل ارتباط (r = -0.46) وقيمة دالة إحصائية (α = 0.004)

الكلمات المفتاحية: المرونية، العوامل الضاغطة، التعليم من بعد

## Abstract

This study aims to identify the level of stressors in their three axes and their relationship to the level of resilience of teachers in one of Mount Lebanon's private schools in light of the distance learning process imposed by the Corona pandemic 35 .male and female teachers answered the questionnaire consisting of two measures .The first is a scale for stress factors and it is divided into three axes :The first axis deals with the changes occurring in the educational system ,the second axis deals with the material and physical working conditions ,and the third axis deals with the behavior and level of learners .The second measure relates to the HER Hardiness-resilience scale of psychological resilience with its three components :self-efficacy ,hardiness, and optimism .The results showed that the level of stressors among teachers is an average of (2.83) The same is true for the first axis which came with a rate of (2.89) and an average level of (2.8) in each of the second and third axes .The study showed a high level of psychological resilience with an average (4) high self-efficacy with a rate of (3.81) optimism (4.08) and hardiness and development (4.38) The study has shown the existence of a moderate negative correlation between the stress and resilience factors with the value of the correlation coefficient(  $r = 0.46$ -) = and a statistically significant value( $\alpha=0.001$ )

**Key words: resilience, stressor, distance learning**

## 1. مقدمة

إن المنظومة التعليمية التعلّمية تشكّل مجموعة من العناصر المركّبة المتفاعلة في المنظومة المدرسية، وحتماً في المنظومة الصّفيّة. محور هذه العناصر المعلم/ة بحيث يشكّل وجوده ركناً أساسياً وتفاعلات إيجابية أو سلبية قد تؤدي إلى إنجاح أو إفشال عمليّتي التّعليم والتّعلّم وتطوير قدرات ومهارات المتعلّمين بهدف توافقه مع المجتمع الذي يعيشونه.

تعدّدت النظريّات التّربويّة التي توثّق وتصف الممارسات النّماذج التي تحدّد فيها استراتيجيّات التّعليم والتّعلّم، والتّقييم والتّقويم، والاستراتيجيّات المعرفيّة من أجل الوصول إلى جودة تعليم وتعلّم عالية؛ ولكن يبقى المعلم الرّكن الأساسي لضمان جودة التّعليم.

في ممارساته اليوميّة والحضوريّة، لدى المعلم مجموعة من العوامل الضّاغطة أهمّها تطوير مجموعة من المعارف والقدرات والمهارات بغية تحقيق أهدافه المهنيّة، كالتهيئة لعملية التّعليم والتّعلّم، استثمار الموارد والتّقنيّات المرتبطة بالمادّة التّعليميّة، طرائق التّعليم والتّعلّم، الإدارة الصّفيّة، والتّقويم. (وزارة التّربية والتّعليم العالي والمركز التّربوي للبحوث والإنماء، 2017).

أضيفت على هذه العوامل الضّاغطة والمهمّات، العوامل الضّاغطة المتعلّقة بالتّعليم من بعد، فوجد المعلم نفسه أمام وضعيّة تعليميّة تعلّميّة افتراضيّة فيها العديد من التّغيّرات على مستوى البرامج وكثافتها، التّوزيع الجديد للبرنامج الدّراسي ومدّته الزّمنيّة، تغيير استراتيجيّات التّعليم وعدم وضوح كفيّة تطبيقها، عدم وضوح دوره في عمليّة التّعلّم من بعد، وصعوبة تكيفه مع هذا الوضع المستجّد.

كما وأنه وجد نفسه أمام ظروف عمل مادية وفيزيائية جديدة، لا تتوافر فيها الوسائل اللازمة لتطبيق البرامج الجديدة، فوسائل الإيضاح فيها غير كافية وغير مناسبة، يصعب عليه الدمج بين الشاشة والكتاب المدرسي، والانتقال من حصّة دراسية إلى أخرى، وقد لا تتوافر لديه البنية المكانية المناسبة لتطبيق عملية التعليم من بعد. وعليه، أيضاً، مواجهة سلوك ومستوى المتعلمين، التعامل مع الفروقات الفردية وعدم توفر الوسائل اللازمة للتعلم لديهم، ضعف الدافعية للتعلم أو إنجاز الفروض، صعوبة استيعابهم لمحتوى البرنامج و لطريقة التعامل معهم بطريقة المقاربة بالكفايات، السلوكيات غير المرغوب بها التي يقوم بها المتعلمون، صعوبة إدارة الصفّ عن بعد، وأخيراً احتمال إلقاء اللوم عليه في حال عدم فهم المتعلمين للدروس؛ مما قد يؤدي إلى إنهاك المعلم وإلى فقدانه لعملية التوافق والتكيف في ظلّ هذه الظروف الجديدة. مع الإشارة إلى أنّ لبنان يمرّ بأزمات اقتصادية وأمنية ونفسية غير مستقرة، غير ثابتة وغير متحكّم بها، متقلّبة ولا تلبّي حاجات جميع العاملين في مختلف القطاعات التربوية، الاقتصادية، المالية وغيرها. والتكيف مع هذه العوامل الضاغطة يحتاج إلى عناصر عديدة أهمّها المرونية النفسية، ممّا يدفعنا إلى طرح إشكالية تتلخّص بالسؤال الآتي:

ما هو مستوى المرونية النفسية لدى المعلمين وما علاقتها بالعوامل الضاغطة الجديدة التي مرّ بها، والتي فرضت عليه نتيجة الظروف الصحيّة والأمنية والاقتصادية التي يمرّ بها لبنان؟

### مشكلة الدراسة

تتبع مشكلة هذه الدراسة من واقع مستجدّ يخنبره الجسم التعليمي في العالم أجمع بسبب جائحة كورونا التي فرضت إقفال المدارس وممارسة عمليتي التعليم والتعلم من بعد، غير أنّ الواقع اللبناني يختلف عن معظم المجتمعات الأخرى بسبب الأزمة الاقتصادية المالية والاجتماعية التي يمرّ بها، وعدم جهوزيته من جهة البنى الأساسية لممارسة تلك العملية، ما قد يشكل عوامل ضاغطة لدى المعلمين في ظلّ هذا الواقع المستجدّ.

### أسئلة البحث

#### أسئلة البحث التي تتفرّع من السؤال الأساسي هي:

1. ما مستوى العوامل الضاغطة العامّة، والمحاور الثلاثة المكوّنة للمقياس لدى المعلمين في إحدى مدارس جبل لبنان الخاصة؟
2. ما مستوى المرونية النفسية ومكوّناتها لدى المعلمين في إحدى مدارس جبل لبنان الخاصة؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية، في مستوى العوامل الضاغطة العام، وفي المحاور الثلاثة المكوّنة للمقاييس بين الجنسين؟
4. هل يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى العوامل الضاغطة العام، وفي المحاور الثلاثة المكوّنة للمقاييس بين مختلف سنوات الخبرة للمعلمين؟
5. هل يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى العوامل الضاغطة العام، وفي المحاور الثلاثة المكوّنة للمقاييس بين مختلف الفئات العمرية للمعلمين؟
6. هل هناك تأثير للمادّة التعليمية على مستوى العوامل الضاغطة عامّة ومحاور المقياس الثلاثة؟
7. هل هناك تأثير للمرحلة التعليمية على مستوى العوامل الضاغطة عامّة ومحاور المقياس الثلاثة؟
8. هل توجد فروق دالة إحصائية، في مستوى المرونية ومكوّناتها بين الجنسين؟

9. هل يوجد فروق دالة إحصائية، في مستوى المرونية النفسية ومكوناتها الثلاثة بين مختلف الفئات العمرية للمعلمين؟

10. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية، بين العوامل الضاغطة والمرونية النفسية لدى المعلمين؟

#### أهداف وأهمية البحث

يؤدي المعلم دوراً أساسياً في عملية التعليم والتعلم في المنظومة الصفية الحضرية، هذا لأنها تتطلب قدرات ومهارات ومعارف على المعلم تطويرها بشكل دائم من أجل تحقيق غايات وكفايات وأهداف ممارسته التربوية. وقد فرضت التغيرات التي طرأت على هذه المنظومة، في الآونة الأخيرة، على جميع التربويين، وعلى المعلم الذي تعرض لعوامل ضاغطة إضافية متعلقة بالتغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية.

من هنا تكمن أهمية هذا البحث في التعرف إلى مستوى العوامل الضاغطة وتأثير مستوى كل عامل، وعلاقة كل ذلك بمستوى المرونية النفسية التي تواجه جميع العوامل الضاغطة والتي تتكيف مع الظروف، مما يؤدي إلى خلق منظومة متوازنة ومنكيفة ومتوافقة.

#### حدود الدراسة

تتمثل الحدود المكانية للدراسة في إحدى مدارس محافظة جبل لبنان الخاصة المختلطة التي تمارس عملية التعلم من بعد في جميع مراحلها التعليمية وفي موادها الدراسية كافة، حتى الإجرائية منها. أما الحدود الزمانية فهي الفصل الثاني من العام الدراسي 2019-2020، بعد الإغلاق العام وممارسة عملية التعلم من بعد.

#### مفاهيم البحث

**العوامل الضاغطة:** تم وصف هذا المصطلح في سياق علم النفس قرابة العام 1940، من قبل عالم الغدد الصماء الهنغاري الكندي Hans Selye (1907-1982) ("Stress", n.d). بأنه:

أحداث الحياة التي تطرأ على الفرد، مثل وفاة أحد الأقارب، الطلاق، مشاكل صحية أو مشاكل وظيفية مهنية، وتعتبر هذه الأخيرة أساسية في تكيف الفرد وتوافقه الداخلي والخارجي (بن صمودي، 2011)، وهي تشمل أي حدث أو قوة أو عامل أو حالة تؤدي إلى إجهاد جسدي أو عاطفي. قد تكون الضغوطات قوى داخلية أو خارجية تتطلب من الفرد تطوير استراتيجيات للتكيف مع الوضع المستجد. ("Stress", n.d)

وقد تؤدي هذه العوامل إلى تغيرات فسيولوجية أو نفسية. يشمل الضغط النفسي تغيرات تؤثر تقريباً على معظم أجهزة الجسم، مما يؤثر على شعور الأفراد وسلوكهم. على سبيل المثال، قد يتجلى ذلك في خفقان القلب، التعرق، جفاف الفم، ضيق التنفس، التملل، الكلام المتسارع، وزيادة المشاعر السلبية (إذا كانت موجودة بالأصل)، ومدة أطول من الإجهاد الناتج عن الضغط النفسي. ("Stress", n.d)

**المرونية:** تعود أصول مفهوم «المرونة» إلى الفيزياء: إنها قدرة المواد على مقاومة الصدمات أو استعادة شكلها الأولي بعد أن كانت مضغوطة أو مشوهة. معامل المرونة هي النسبة بين الطاقة المطلوبة لكسر جسم ما ومساحة المقطع المكسور. إنها خاصية ميكانيكية تحدد مقاومة تأثير المادة. ("Resilience", n.d)

بالنسبة لـ Boris Cyrulnik تحدد المرونة القدرة على النمو والتطور حتى في البيئات المتداعية، وهي عملية تطورية، مؤلفة من مجموعة من الظواهر المنسقة حيث يتسلل الفرد في سياق عاطفي وثقافي خاص. المرونية هي فن الإبحار في التيارات الجارفة. (Cyrulnik, 2001, p. 259)

**التّعليم من بعد:** عزّفت الحكومة الفرنسيّة - وكجزء من قانون صدر عام - 1971 "التّعليم من بعد بأنه التّعليم الذي يحدث دون وجود المعلّم وجهاً لوجه أمام المتعلّمين في المكان الذي يتمّ فيه التّعلّم. وقد عزّفه مكتب الأبحاث والتّطوير التّربويّ، التابع لوزارة التّعليم الأمريكيّة بأنه تطبيق مبادئ الاتّصالات والأجهزة الإلكترونيّة التي تمكّن المتعلّمين من استقبال التّعليم الموجّه من مكان آخر، وعندها يمكن للمتعلّم أن يتفاعل مع المعلّم أو مع البرنامج مباشرة وقد يتقابلون معاً في أوقات دوريّة محدّدة (Simonson et al., 2015, p.31-32)

إذاً، يمكننا تعريف التّعليم من بعد على أنّه تعليم منظمّ يكون فيه المتعلّم بعيداً مكانياً عن المعلّم، تستخدم فيه الوسائل والأجهزة التكنولوجيّة، قد تستمرّ هذه العمليّة بمفردها، كما ويمكن أن تترافق مع لقاءات حضوريّة بين المعلّم والمتعلّم.

## 2. الإطار النظريّ والدراسات السابقة

### 1.1.2. الإطار النظريّ

#### 1.1.2. المرونيّة النفسيّة

تعود أصول مفهوم «المرونيّة» إلى الفيزياء: إنّها قدرة المواد على مقاومة الصّدّامات واستعادة شكلها الأوّليّ بعد انتهاء هذه الضّغوطات أو الصّدّامات. إنّها خاصيّة ميكانيكيّة تحدّد تأثير المقاومة على المادّة ("Resilience", n.d).

تعتبر E. Werner مع عددٍ من العلماء الأمريكيين، من الأوائل الذين درسوا المرونيّة لدى الأطفال الذين تعرّضوا للإساءة الجسديّة والجنسيّة والصّدّامات والضّغوطات العائليّة والحياتيّة. نشرت عام 1982 كتاباً بعنوان «Children» Resilient. في عام 1985 نشر M. Rutter مقالاً بعنوان «الشّدائد». وهكذا، تتابعت البحوث في هذا المجال، حيث في عام 1990، نشر A. Masten مقالاً يتناول المرونيّة لدى الأطفال الذين تعرّضوا للضّغوطات والصّدّامات، وعلاقتها بنموهم. (Anaut, 2011, p. 7- 14; Lonescu, 2011, p. 25 - 34)

ويعتبر Boris Cyrulnik أوّل من بحث في القدرة على النّمّو والتّطوّر بشكلٍ إيجابيّ في البيئات التي تعرّضت لضغوطات والتي قد تؤثر على الفرد بطريقة سلبية، وقد تودّي به إلى تكيف مرضيّ. حيث إنّه بحث في كفيّة خروج الأطفال من المحن والظروف القاسية بطريقة إيجابيّة. المرونيّة هي الخروج من الظلمة والألم بانتصار وإيجابيّة. (Cyrulnik, 2001, p. 259)

وقد طوّر «بوريس سيرولنيك» هذا المفهوم من خلال ملاحظة الأفراد والنّاجين من معسكرات الاعتقال، بما في ذلك أطفال دور الأيتام الرومانيّة وأطفال الشّوارع البوليفيين. بالنسبة له، فإنّ المرونيّة تحدّد القدرة على النّمّو والتّطوّر والنّقد حتّى في البيئات التي تعرّضت للتدمير. إنّها عمليّة مؤلّفة من مجموعة من العوامل والمكوّنات المتناسقة. المرونيّة هي فنّ التّقلّب في السيول الجارفة [...]

تستدعي المرونيّة وجود موارد في ذاكرة الفرد تمكّنه من المقاومة والصّمود كي لا ينحرف في المنحدر الطّبيعيّ للصّدّامات التي تجعله يتخبّط ويغرق، وتباعاً، يحصل على دعم خارجيّ كعلاقة عاطفيّة أو دعم من مؤسّسة اجتماعيّة وثقافيّة تساعده وتمكّنه من الخروج من الأزمات والصّدّامات والضّغوطات التي يمرّ بها (Cyrulnik, 2001, p. 259).

المرونيّة هي أحد الموارد الشخصية التي تعترف بقدرة الفرد على مقاومة ومواجهة الضّغوط الخارجيّة، والخبرات الصّادمة والنّهوض من جديد بقوة. ويمكننا القول إنّ أحد مكوّنات المرونيّة هي، أولاً الصّلابيّة والمقاومة (Pollock & Duffy, 1990, p. 218-222)، وثانياً امتلاك الفرد لقدرات ومهارات تساعده على التّفاؤل لكي يستعيد قوّته مرّة أخرى. عدم وجود هذين العاملين، يعيق تنمية

القدرات والمهارات، وبالتالي التّمور والتّطور، ممّا يؤثر سلبيًا على بناء سكيما على أسس متينة وصلبة (Gerring & Zimbardo, 2013, p.269).

اهتمّ العلماء بتحليل العوامل المرتبطة بالحماية بمقاومة ومواجهة الأفراد الضّعفاء للظروف الصّعبة والضعفوطات.

تقسم هذه العوامل نوعين:

• عوامل شخصية

• عوامل بيئية أسرية (Southwick & Charny, 2012, p. 85-96)

1. العوامل الشخصية: يبدأ الارتباط الآمن بشكل أساسي من خلال علاقة انفعالية وثيقة بين الطفل وأمه. يمكن أن يكون للارتباط تداعيات بعيدة المدى في حياة الفرد.

يدعم الباحثون، وخاصةً BOLWBY (1973)، من خلال التجارب التي قاموا بها، فكرة أنّ العلاقات التي يقيمها الفرد في فترة الطفولة، تساعد على تطوير نظم علاقاته الاجتماعية التي ترافقه طيلة حياته.

يعرف هذا النموذج بأنموذج العمل الداخلي (Bretherton, 2008, p.102). منه يخلق الفرد رؤيته الخاصة حول تفاعلاته. وقد أشارت البحوث إلى أنّ نوعية العلاقات لدى الأطفال في عمر 15 شهرًا (أمنة أو غير آمنة)، تحدّد سلوكهم في سنّ 8 و 9 سنوات.

العلاقات والتعلّق الجيد للطفل بالآخرين، وبخاصّة الأم، ضرورية للتكيف خلال الأزمات. الارتباطات الآمنة مع الكبار الذين يشكّلون نموذجًا داعمًا وفعالًا، تسمح للطفل بأن يبادر، يجازف، ويتحمّل المعوقات ولا سبمًا في وضعيات جديدة.

2. العوامل الأسرية والبيئية: إنّ العوامل الشخصية ليست كافية لبناء المرونية، إنّما يساهم الدّعم الأسري والبيئي، طوال الحياة، في إيجاد نموذج كفؤ (وصي) يتمنّع بالمرونية الكافية ليحتذى به – tutor of resilience بحسب «Cyrulnik». (El Zoghby et al., 2020, p. 560)

المرونية هي بنية ديناميكية تعتمد على العوامل الشخصية والبيئية. هذه العوامل قابلة للتغيير أو التعديل بشكل نسبي، وقد تتّصف بالاستدامة مع المجموعة، وبخاصّة مع النموذج (الوصي) – tutor الذي يمتلك المرونية (Lecomte, 2005, p. 16). وإنّ أيّ مسار يتّصف بالمرونية، يكون ناتجًا عن التوازن بين عوامل الخطر وعوامل الحماية (Lecomte, 2004, p. 96).

المرونية هي أحد الموارد الشخصية التي تضمن الصّحة النفسية، أي قدرة الفرد على تنمية الذات بكافة جوانبها، إنشاء علاقات ودّية مع الآخرين، والقيام بأعمال نافعة للفرد والمجتمع. هي حالة من التوازن النفسي والفكري للفرد، تظهر في قدرته على احتمال الضغوطات بدون انفعال زائد واضطرابات سلوكية. (Bouterfas, 2014, p. 19).

وتتكوّن من ثلاثة عوامل:

• الشعور بالكفاءة الذاتية

• التّمور والتّطور

• التّقاؤل

الكفاءة الذاتية: الشعور بالفعالية هو الشعور بالسيطرة على الحدث والالتزام بالمشاركة في حلّ وضعية معينة.

عرّفها Bandura (1997) بأنها بناء أساسي يتعلّق باعتقاد الفرد بأنه قادر على تقديم أفضل

ما لديه في موقف معين. يؤثر الشعور بالكفاءة الذاتية، بطرق متعددة، على إدراكات الفرد ودافعيته وتخطيطه وأدائه.

عندما نعتقد أننا غير فعالين، نتجنب المواقف الصعبة والتحديات لأننا لا نشعر بالقدرة على ذلك. يستند حكم الكفاءة الذاتية للشخص إلى ثلاثة مصادر للمعلومات:

- التجربة غير المباشرة: مراقبة أداء الآخرين.
- الإقناع: يمكن للآخرين إقناعه بقراته.

• المشاعر التي تثيرها المهمة التي ينوي تنفيذها: يشير القلق إلى ضعف الأمل في الفعالية، بينما يشير الحماس إلى توقع النجاح في المهمة. (Gerring & Zimbardo, 2013, p. 383).

التفاؤل: هو اتخاذ الموقف بأن الأمور الجيدة ستحدث، وأن رغبات أو أهداف الأفراد ستتحقق في النهاية. ("Optimism", n.d).

إنه الميل لرؤية الصعاب والتحديات كجزء طبيعي من الحياة، كفرصة للنمو أو كتحدٍ جذاب. يتعارض هذا المكون مع التصور القائل إن الحدث يمثل تهديداً وعدم ثقة وعدم استقرار (Brien et al., 2008, p. 3).

النمو والتطور: إنه القدرة على التكيف بسهولة مع التغييرات المفاجئة، مقترنة بخلق معنى للهدف في الحياة اليومية والتحكم الشخصي بما يجري في الحياة. تخفف الشجاعة من الآثار السلبية للضغوطات النفسية، وقد تشكل عاملاً وقائياً ضد المرض ("Hardiness, n.d"). كما أنه يحدّد ميل الفرد إلى الشعور بالتقدم والترفع أو الشعور بالثراء، أي ما يعرف بازدياد المعرفة بعد التعرّض لحدثٍ ضاغط أو مرهق (Brien et al., 2008, p. 3).

### 2.1.2. العوامل الضاغطة

الضغط النفسي، بحسب منظّمة الصحة العالمية، هو استجابة بيولوجية، انفعالية، معرفية وسلوكية، تحدث للفرد جزاء تعرّضه للعوامل الضاغطة المتعدّدة:

- ظروف الحياة الصعبة.
- الأزمات والصدمات الطبيعية والبشرية.
- الظروف الحياتية السيئة والمزمنة. (OMS, 2010)

يعدّ Selye أول الباحثين الذين تناولوا مسألة الضغط النفسي حيث أطلق على استجابات الجسم مصطلح متلازمة التكيف العام. وقد حدّد سلاي ثلاث مراحل للتعامل مع الضغط النفسي:

1. مرحلة الإنذار حيث يتأهبّ الجسم للردّ على العوامل الضاغطة بطريقتين: إما الهجوم أو الهروب.
2. مرحلة المقاومة، في هذه المرحلة يبقى الجسم في مرحلة المقاومة محاولاً استعادة التكيف من الناحية الفسيولوجية. وفي هذه الحالة، قد يصبح الجسم سريع العطب وعرضة للإصابة بالأمراض الجسدية.
3. مرحلة الإنهاك: إن استمرار الضغوط لمدة طويلة قد يؤدي إلى إصابة الجسم بحالة من الإرهاق، وقد تظهر مجموعة من الأعراض الجسدية كأمراض القلب، الضغط الدموي، أوجاع الرأس...

فسّر سلاي الاستجابات الفسيولوجية للجسم في حالة الضغوط، دون الإشارة إلى الفروق الفردية التي

تتعدد استجاباتها أمام الوضعية الضاغطة نفسها.

قدم Lazarus نموذجاً معرفياً لدراسة تأثير الضغط النفسي على الفرد، أطلق عليه اسم «نموذج التسوية»، وهو يعني أن الضغط النفسي هو عملية تسوية بين البيئة والفرد الذي يحاول أن يقوم بتقويم أولي للوضعية الضاغطة، ثم تقويم ثانوي لقدرته على المواجهة.

تؤدي العوامل المعرفية دوراً أساسياً في نوعية وكيفية التعامل مع الضغوط. إن التقويم المعرفي للوضعية الضاغطة يدفع الفرد باتجاهين، إما الردّ عليها من خلال أفكار إيجابية أو من خلال أفكار سلبية.

التعامل مع الضغط النفسي يتأثر بعاملين أساسيين، خصائص الوضعية الضاغطة وقدرات ومعارف ومهارات الفرد، وكيفية التعامل مع هذه الوضعية الضاغطة. من هذه القدرات الدافعية، المرونة الفكرية، الكفاءة الذاتية، تقدير الذات وغيرها من سمات الشخصية. (يعقوب ودمعه، 2015، ص. 290)

الضغط النفسي قد يؤدي إلى تسوية صحية إزاء الضغوطات. وقد تؤدي العوامل الضاغطة إلى اضطراب في التسوية نتيجة عدم التكافؤ بين قدرات الفرد وخصائص الوضعية الضاغطة. في حال كانت عناصر الوضعية الضاغطة تفوق قدرات الفرد المعرفية والانفعالية والفسيولوجية، تكون استجابة الفرد مرضية على المدى الطويل. أما إذا كانت قدرات الفرد ومعارفه قادرة على مواجهة الوضعية الضاغطة، يصبح التركيز في هذه الحالة على استخدام استراتيجيات مساعدة لحل الوضعية الضاغطة. (Gerring & Zimbardo, 2013, p.352)

أطلق S.Hobfoll نظرية الاحتفاظ بالموارد التي تعني أن الفرد يحاول الوصول إلى أهدافه المادية والمعنوية من خلال استثمار الموارد المتاحة أمامه في منظومة ثقافية اجتماعية من أجل مواجهة الضغوطات، فالأزمات والتحديات والضغوطات هي عملية مستمرة في الحياة، ويسعى الفرد دوماً إلى إيجاد الحلول لمواجهة الضغوطات والوصول إلى غاياته.

وقد حدّد «هوبفول» نموذجاً نفسياً-اجتماعياً يتناول عملية الضغط النفسي، حيث ركّز على فكرة الموارد التي تتعلّق بالفرد وبالبيئة معاً؛ على عكس «لازاروس» الذي ركّز على عمليات التقويم المعرفية التي يقوم بها الفرد إزاء العوامل الضاغطة.

فالبيئة، في هذه النظرية، قد تعزز الموارد الشخصية أو قد تعيقها فتؤدي إلى الخسارة. مثلاً: التفاعلات السلبية في بيئة العمل، قد تسبّب هدراً لطاقة الفرد مما قد يؤدي إلى نتائج سلبية على صعيد الفرد والمؤسسة. (Hobfoll, 1989, p. 516-517)

حدّد «هوبفول» ثلاث وضعيات يظهر فيها الضغط النفسي:

1. عند احتمال أو توقّع خسارة الفرد لموارده.
2. عند خسارة الفرد لموارده.
3. عند فشل الفرد في التعويض عن خسارته عبر العمل على اكتساب موارد أخرى. (Halbes-leben et al., 2014, p. 1339)

وعندما تتطور موارد الفرد، يصبح أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط في مجال عمله. وقد حدّد «هوبفول» أكثر من 70 مورداً، قسمها إلى أربع فئات أهمها الموارد الشخصية التي تضم المهارات والكفاءات ومختلف سمات الشخصية والمرونية منها. (Hobfoll, 2012)

من خلال عرض بعض النظريات التي عالجت موضوع الضغوطات، يمكننا أن نستنتج أن جميع النظريات قد ركّزت على استجابة الفرد للعوامل الضاغطة من الناحية الفسيولوجية، المعرفية،

الانفعالية والسلوكية الناتجة عن قدراته، معارفه ومهاراته، بالإضافة إلى الموارد البشرية والمادية الموجودة في بيئته.

## 2.2 الدراسات السابقة

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة بالضغوطات والمرونية لدى المعلمين، نذكر منها بعضاً من تلك التي أجريت في السنوات الخمس الأخيرة، ويمكن تصنيفها ثلاث مجموعات تتمثل بالآتي:

أولاً، مجموعة الدراسات التي تناولت المرونية لدى المعلمين.

ومن بين هذه الدراسات، دراسة «Boldrini, Sappa & Aprea (2019)» في سويسرا، بناءً على وجهة نظر بيئية حول قدرة المعلم على الصمود.

أجريت الدراسة للتعرف إلى التحديات التي يواجهها المعلمون والموارد المتوجب توافرها في التعليم المهني، وتدريب المعلمين، كخطوة أولى، على تحقيق مرونتهم.

تكوّنت العينة من 37 معلماً ومعلمة. حدّدت النتائج التحديات الحرجة على مستوى السياق الكلي، وتم التأكيد على الاعتراف الاجتماعي المنخفض للمعلمين. علاوةً على ذلك، يولّد التعرّض للمناهج الدراسية ضغوطات مرتبطة بالمعايير المطلوبة وتغيّر المحتوى والمواضيع.

في المنظمة التي يوجد فيها المعلمون، ارتبط احباطهم بضعف الدافعية لدى المتعلمين وقلة نضجهم بحسب ما ذكر بالدراسة. على مستوى الموارد، أدرك المعلمون إمكانية تنويع دورهم المهني بالتناوب بين الأنشطة الصفية والأصافية كعامل داعم.

توفّر هذه النتائج أساساً لمزيد من الدراسات الكمية للبحث في العلاقة بين التحديات والموارد واستراتيجيات المرونية.

ثانياً، مجموعة الدراسات التي تناولت الضغوطات لدى المعلمين.

وقد أجرى «قريبطع» (2017) في الأردن، دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، وفحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرّضا عن الحياة لدى المعلمين.

وقد اشتملت عينة الدراسة على 370 معلماً ومعلمة، تم اختيارهم بشكل عشوائي من المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية، خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2016-2017. وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياسي الضغوطات النفسية والرّضا عن الحياة.

أشارت النتائج وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين، وإلى مستوى ضغوطات نفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، ولم تظهر فروق دالة، إحصائياً، في الضغوطات النفسية تعزى للحالة الاجتماعية.

وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرّضا عن الحياة.

ثالثاً، مجموعة الدراسات التي بحثت في العلاقة بين الضغوطات والمرونية لدى المعلمين.

ومن بين هذه الدراسات، دراسة «Schussler, Greenberg, DeWeese, Rasheed, DeMau-ro, Jennings, & Brown (2018)» أجريت في جامعة شيكاغو في الولايات المتحدة الأمريكية.

تكوّنت عينة الدراسة من 224 معلماً أجابوا عن استبيان mindfulness.

وقد هدفت إلى تحليل معمق لكيفية إدارة المعلمين للضغوطات وتطوير المرونية بعد التدخّل القائم

على التأمل الذهني الواعي - mindfulness، كذلك إلى التحقيق في أنماط التجارب الشخصية للمعلمين لفهم كيفية عمل آليات التغيير في برنامج التطوير المهني CARE على تطوير المرونية، وعلى إدارة الضغوطات وتحسين الرفاه النفسي.

وقد أشارت النتائج إلى أن مقدار الضغط الذي يتعرض له المعلمون أقل أهمية من كيفية تصورهم لضغوطهم. المعلمون الذين طوّروا المرونية النفسية يمارسون التأمل الذهني الواعي - mindfulness بعيداً عن التفاعل المقترن بالضغوطات الصحية والشعور بالفعالية. وشملت عوامل الحماية الأخرى دعم المجتمع والرعاية الذاتية والاستخدام المستدام للممارسات التي تركز على تنظيم المشاعر. وقد مكّنت هذه القدرات، مجتمعة، المعلمين من الاستجابة بشكل أكثر تعاطفاً مع متعلميهم. وأخيراً، نوقشت الآثار المترتبة على التطوير المهني الذي يعزز مرونية المعلمين.

وقام «Rizqi» (2017) بدراسة في أندونيسيا، تضمنت معلّمة واحدة للغة الإنجليزية، تتمتع بخبرة أكثر من خمس سنوات في تدريس هذه اللغة الأجنبية، كانت قادرة على الحفاظ على التزامها الإيجابي، وإنجازاتها الاستثنائية خلال حياتها المهنية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مصادر الضغوطات التي تعاملت معها، وعرض العوامل التي ساهمت في تنمية مرونتها في الظروف الصّاعطة.

وقد أشارت النتائج إلى أن تغييرات المناهج ساهمت بشكل كبير في إجهاد المشاركة في الدراسة. إلا أن عوامل رئيسية ساعدتها في معالجة المشاكل اليومية، كمعلمة، وهي المؤسسة الداعمة والعلاقات الاجتماعية. كما وأظهرت المعلمة مشاعر إيجابية قوية تأثر بها من حولها، خاصة طلابها. هذه النتائج يمكن أن تسهم في تحسين فهم كيفية تقليل الآثار السلبية للتوتر من خلال تعزيز السمات الرئيسية للصمود، ولا سيما في مجال التعليم الإندونيسي.

وفي الإطار ذاته، أجرى «الريخي» (2016) دراسة في سلطنة عمان، هدفت إلى تحديد مدى شيوع الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بكل من المرونية النفسية ومهارة حل المشكلات.

تكوّنت عينة الدراسة من 300 معلماً ومعلمة من معلّمي محافظة الظاهرة في سلطنة عمان. استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المدركة لـ «كوهن وآخرين» ومقياس المرونية النفسية لـ «سميث وآخرين» ومقياس مهارة حل المشكلات لـ «ساهين وهينر».

وقد أظهرت النتائج أن الضغوط المدركة الشائعة من وجهة نظر المعلمين تتمثل في الثقة في قدرتهم على التعامل مع المشكلات الشخصية، والشعور بعدم السيطرة والقدرة على تجاوز الصعوبات التي يمرّون بها. بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً، بين متغير الضغوط النفسية المدركة ومتغير المرونية النفسية لدى المعلمين.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً، بين متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات) تعزى لمتغير الجنس. ووجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية، بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات.

جميع الدراسات التي ذكرت بينت نسبة الضغوطات، ونسبة المرونية لدى المعلمين، كذلك العلاقة بين الضغوطات والمرونية لدى المعلمين. وهي تشبه الدراسة الحالية من ناحية ربط العوامل الصّاعطة بالمرونية، مع الإشارة إلى أن ما أضافته هذه الدراسة هو التعلّم من بعد كعامل مستجد في العملية التعلّمية التعلّمية في المجتمع اللبّاني.

### 3. منهجية الدراسة

**3.1 . منهج الدراسة:** اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لوصف وتحليل العوامل الضاغطة التي طرأت على المنظومة التربوية وعلى الواقع التعليمي خلال جائحة كورونا، وعلاقتها بالمرونية النفسية لدى المعلمين الذين يمارسون عملية التعليم من بعد في إحدى المدارس الخاصة في منطقة جبل لبنان. فانطلقت الدراسة من مشكلة واقعية تعيشها مجموعة من المعلمين في إحدى المدارس الخاصة التي مارست عملية التعليم من بعد منذ بداية الإقبال والحجر الصحي، والتي تعاونت مع الباحثين لجمع البيانات، وبالتالي فقد توجه البحث إلى المنهج الإجرائي التعاوني.

### 3.2. اختيار العينة

تم اختيار عينة قصدية من معلمي إحدى مدارس جبل لبنان الخاصة تمارس عملية التعليم من بعد في مراحلها التعليمية كافة، من مرحلة الطفولة المبكرة حتى المرحلة الثانوية، وفي جميع المواد التعليمية، وحتى الإجرائية منها. أجاب 35 معلماً ومعلمة على الاستبيان الالكتروني الموزع على المعلمين، بعد الحصول على موافقة الإدارة.

### 3.3. خصائص العينة

يبين الجدول أدناه خصائص العينة التي شاركت في الاستبيان المكوّن من مقياسين، العوامل الضاغطة والمرونية النفسية، والتي بلغ عددها 35 معلماً ومعلمة، وكانت النسب على الشكل الآتي: إناث %77.1 وذكور %22.9؛ شكّلت الفئة العمرية 20-29 عامًا نسبة 14.3 %، و30-49 عامًا أعلى نسبة 68.6 %، و50 وما فوق نسبة 17.1%؛ 85.7 % من العينة متأهلون بينما 14.3 % عزب. أمّا بالنسبة لسنوات الخبرة فـ 11.4 % لديهم خبرة بين 5-1 سنوات، 8.6 % من 10-6 سنوات، 20% من 15-11 سنة و60% تفوق خبرتهم الـ 16 عامًا. 8.6 % من العينة يحملون شهادة دكتوراه، 37.1% ماجستير، 40% إجازة، 8.6 % شهادة البكالوريا و5.7 % بكالوريا فنية.

بالنسبة للمادة التعليمية، هناك 48.6 % يعلمون اللغات، 42.9 % مواد علمية، 8.6 % يعلمون الاجتماعيات، 14.3 % المواد الإجرائية، 5.7 % الاجتماع والاقتصاد و2.9 % يعلمون مادة الفلسفة.

وأخيرًا، بالنسبة للمرحلة التعليمية، فقد توزعت العينة على النحو الآتي: 11.4 % مرحلة الطفولة المبكرة، 11.4 % حلقة أولى، 31.4 % حلقة ثانية، 17.1 % حلقة ثالثة، 17.1 % حلقة رابعة و42.9 % المرحلة الثانوية.

جدول رقم 1 خصائص عينة الدراسة

النسبة المئوية	العدد	المتغير	
77.1	27	إناث	الجنس
22.9	8	ذكور	
14.3	5	20-29	العمر
68.6	24	30-49	
17.1	6	50 وما فوق	
85.7	30	متزوج	الوضع العائلي
14.3	5	أعزب	
11.4	4	1-5	سنوات الخبرة
8.6	3	6-10	
20	7	11-15	
60	21	16 وما فوق	
8.6	3	دكتوراه	الشهادة العلمية
37.1	13	ماجستير	
40	14	إجازة	
8.6	3	بكالوريا	
5.7	2	بكالوريا فنية	
48.6	17	لغات	المادة التعليمية
42.9	15	مواد علمية	
8.6	3	اجتماعيات	
14.3	5	مواد إجرائية	
5.7	2	اجتماع - اقتصاد	
2.9	1	فلسفة	

11.4	4	طفولة مبكرة	المرحلة التعليمية
11.4	4	الحلقة الأولى	
31.4	11	الحلقة الثانية	
17.1	6	الحلقة الثالثة	
17.1	6	الحلقة الرابعة	
42.9	15	المرحلة الثانوية	

### 4.3. بناء الاستبانة

لقياس معدّل العوامل الضاغطة والمرونية النفسية لدى المعلمين، تمّ بناء استبانة إلكترونية - goo- gle form باللغة العربية للسّماح للمتحدّثين باللّغة الإنجليزيّة، وكذلك للمتحدّثين باللّغة الفرنسيّة بالمشاركة في الدّراسة، بهدف اكتشاف مستوى كلّ من العوامل الضاغطة والمرونية النفسيّة لدى معلّمي إحدى مدارس جبل لبنان الخاصّة التي تعتمد التّعليم من بعد بكافّة مراحلها التّعليميّة من الطّفولة المبكرة حتّى الصّفوف الثّانويّة، وكافّة موادّها التّعليميّة حتّى الإجماليّة منها، خلال جائحة كورونا.

تكوّنت الاستبانة من ثلاث فقرات، فقرة البيانات العامّة (العمر، الجنس والوضع العائليّ، عدد الأبناء، سنوات الخبرة، المرحلة التّعليميّة، المادّة التي يدرّسها الأستاذ، أعلى شهادة حاصل عليها والاختصاص)، فقرة ثانية تكوّنت من 23 بنداً لقياس العوامل التّربويّة الضاغطة مقسّمة ثلاثه محاور: المحور الأوّل يعنى بالتّغيّرات الحاصلة في المنظومة التّربويّة ( البنود 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15)، والمحور الثّاني يعنى بطروف العمل الماديّة والفيزيقيّة (البنود 16-17-18-19-20-21-22-23). وفترة ثالثة تكوّنت من 23 بنداً لقياس مستوى المرونية النفسيّة لدى المعلّمين مكوّنة من ثلاثة محاور فرعية يمثّل كلّ منها أحد مكوّنات المرونية الثّلاثة، المقياس الفرعيّ الأوّل لقياس الشّعور بالكفاءة الدّائية (البنود 1-3-4-5-7-9-10-11-14-15-18-22)، الثّاني لقياس النّموّ والتّطوّر (البنود 8-12-21-20-23)، والثّالث لقياس التّفاؤل (البنود 2-6-13-16-17-19).

أجاب المشاركون عن تردّد من خمس نقاط يتراوح من 1 (أبداً) إلى 5 (دائماً).

لقياس العوامل الضاغطة تمّ الاطّلاع على العديد من الدّراسات الميدانيّة التي تناولت موضوع العوامل الضاغطة لبناء صورة واضحة حول المقاييس المستخدمة، توصّلنا بعده إلى بناء القياس المعتمد في هذه الدّراسة والذي تمّ اعتماده بعد تطبيقه على عيّنة استطلاعيّة والتّحقّق من صدقه وثباته.

ولقياس المرونية، تمّ استخدام مقياس الصّلابة / المرونية (HER) الذي طوّره Brien و Brunet وآخرون. (2008).

تمّ عرض الاستبيان على مجموعة من الاختصاصيين للتّحقّق من صدقه، وإجراء معادلة ألفا كرونباخ - Alpha Chronbach للتّحقّق من ثباته، وقد بلغت معامل الثّبات لمقياس العوامل الضاغطة ( $\alpha = 0.9$ )، و ( $\alpha = 0.87$ ) لمقياس المرونية النفسيّة، وبلغت معامل الثّبات الكليّ للاستبيان ( $\alpha = 0.7$ ).

#### 4. نتائج الدراسة

للإجابة عن أسئلة الدراسة، وبعد التأكد من أن جميع المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي - Normal Distributiom، تم استخدام اختبار one sample t.test لمعرفة معدل المرونية بمكوناتها الثلاثة، والعوامل الضاغطة بمحوريتها. أما للتأكد من وجود تباين في مستوى العوامل الضاغطة ومحورها والمرونية ومكوناتها الثلاثة بين الإناث والذكور على مستوى متغيرات الجنس، سنوات الخبرة والمرحلة التعليمية، فقد تم استخدام اختبار (T. Test Student) لمتغير الجنس، وتحليل التباين (ANOVA) لباقي المتغيرات، واختبار Pearson لمعرفة العلاقة الارتباطية بين العوامل الضاغطة والمرونية النفسية لدى المعلمين، وقد أظهرت النتائج ما يلي:

جدول رقم 2 المعيار الإحصائي لتحديد مستوى المرونية والعوامل الضاغطة لدى المعلمين

المتوسط الحسابي	1-1.80	2.60 1.8-	2.6-3.40	3.40-4.20	4.20-5
المستوى	متدّن جداً	متدّن	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً

#### 4.1. مستوى العوامل الضاغطة والمحاور الثلاثة لدى المعلمين

جدول رقم 3 مستوى العوامل الضاغطة والمحاور الثلاثة لدى المعلمين

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	الدلالة الاحصائية	
العوامل الضاغطة	35	2.83	0.57	34	-1.7	0.94
المحور الأول	35	2.89	0.63	34	-0.9	0.34
المحور الثاني	35	2.8	0.64	34	-1.79	0.82
المحور الثالث	35	2.8	0.64	34	-1.79	0.82

باعتماد الدرجة (03) كنقطة فاصلة (جدول رقم2)، تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن مستوى العوامل الضاغطة متوسط لدى المعلمين بمتوسط حسابي (2.83)، وانحراف معياري (0.57)، كما وأظهرت النتائج أيضاً أن مستوى العوامل الضاغطة متوسط بمعدل (2.89) في المحور الأول المتعلق بالتغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية، ومستوى متوسط أيضاً بمعدل (2.8) في كل من المحور الثاني المتعلق بظروف العمل المادية والفيزيائية، والمحور الثالث المتعلق بسلوك ومستوى المعلمين.

## 2.4. مستوى المرونية النفسية ومكوناتها لدى المعلمين

جدول رقم 4 مستوى المرونية النفسية ومكوناتها لدى المعلمين

المرونية النفسية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	الدلالة الإحصائية
	35	4	0.39	34	15.1	<0.001
الشعور بالكفاءة الذاتية	35	3.81	0.39	34	12.26	<0.001
التفاؤل	35	4.08	0.58	34	10.93	<0.001
النمو والتطور	35	4.38	0.47	34	17.36	<0.001

أظهرت نتائج الدراسة مستوى مرونية نفسية مرتفعا لدى المعلمين بمتوسط حسابي (4) وانحراف معياري (0.39). كما وأظهرت النتائج أيضاً أنّ مستوى المرونية مرتفع على مستوى مكونات المرونية بمعدل (3.81) للكفاءة الذاتية، و(4.08) للتفاؤل، بينما أظهرت مستوى نمو وتطور مرتفعا جداً بمعدل (4.38) وانحراف معياري (0.47)، اعتماداً على الدرجة (03) كنقطة فاصلة كما يشير الجدول رقم 2.

## 3.4 . مستوى العوامل الضاغطة ومحاورها الثلاثة بين الجنسين

جدول رقم 5 مستوى العوامل الضاغطة ومحاورها الثلاثة بين الجنسين

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	الدلالة الإحصائية
العوامل الضاغطة	إناث	27	2.86	33	0.66	0.59
	ذكور	8	2.71	33	0.66	0.59
المحور الأول	إناث	27	2.9	33	0.11	0.9
	ذكور	8	2.87	33	0.11	0.9
المحور الثاني	إناث	27	2.87	33	1.28	0.2
	ذكور	8	2.54	33	1.28	0.2
المحور الثالث	إناث	27	2.87	33	1.28	0.2
	ذكور	8	2.54	33	1.28	0.2

للتأكد من وجود اختلاف في مستوى العوامل الضاغطة بين الإناث والذكور، تم إجراء -indepent sample t-test، الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق على مستوى العوامل الضاغطة يعزى لعامل الجنس، مع معدّل (2.86) للإناث، و (2.71) للذكور بقيمة غير دالة إحصائياً ( $\alpha=0.59$ ). كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى المحاور الثلاثة يعزى لعامل الجنس، بقيمة غير دالة إحصائياً ( $\alpha=0.9$ ) في المحور الأول من العوامل الضاغطة المتعلق بالتغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية مع معدّل (2.9) للإناث، و (2.87) للذكور، بقيمة غير دالة إحصائياً أيضاً ( $\alpha=0.9$ ) لكلا المحورين: الثاني الذي يمثل ظروف العمل المادية والفيزيائية، والثالث الذي يمثل سلوك ومستوى المتعلمين. وقد شكّل معدّل الإناث (2.87) مقابل معدّل (2.54) للذكور، بقيمة ( $\alpha=0.2$ ) غير دالة إحصائياً.

#### 4.4 . مستوى العوامل الضاغطة ومحاورها الثلاثة بين مختلف سنوات الخبرة لدى المعلمين

جدول رقم 6 مستوى العوامل الضاغطة ومحاورها الثلاثة بين مختلف سنوات الخبرة لدى المعلمين

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرّية	متوسط المربعات	قيمة F	الدالة الإحصائية
العوامل الضاغطة	بين المجموعات	0.68	3	0.22	0.66	0.58
	داخل المجموعات	10.56	31	0.34		
	المجموع	11.2	34			
سنوات الخبرة	بين المجموعات	0.22	3	0.07	0.16	0.9
	داخل المجموعات	13.41	31	0.43		
	المجموع	13.63	34			
المحور الثاني	بين المجموعات	1.39	3	0.46	1.16	0.35
	داخل المجموعات	12.89	31	0.41		
	المجموع	14.29	34			
المحور الثالث	بين المجموعات	1.39	3	0.46	1.16	0.35
	داخل المجموعات	12.89	31	0.41		
	المجموع	14.29	34			

بعد إجراء ONE WAY ANOVA-test تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى المحاور الثلاثة يعزى لعامل سنوات الخبرة، مع قيمة ( $F=0.66$ ) و ( $\alpha=0.58$ ) بالنسبة للعوامل الضاغطة النفسية، وقيمة ( $F=0.16$ ) و ( $\alpha=0.9$ ) في المحور الأول من العوامل الضاغطة المتعلقة بالتغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية، وقيمة ( $F=1.16$ ) و ( $\alpha=0.35$ ) لكلا المحورين الثاني الذي يمثل ظروف العمل المادية والفيزيائية، والثالث الذي يمثل سلوك ومستوى المتعلمين.

#### 5.4. مستوى العوامل الضاغطة ومحاورها الثلاثة بين مختلف فئات المعلمين العمريّة

جدول رقم 7 مستوى العوامل الضاغطة ومحاورها الثلاثة بين مختلف فئات المعلمين العمريّة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
العوامل الضاغطة	بين المجموعات	0.33	2	0.16	0.49	0.61
	داخل المجموعات	10.9	32	0.34		
	المجموع	11.24	34			
المحور الأول	بين المجموعات	0.14	2	0.73	0.17	0.84
	داخل المجموعات	13.49	32	0.42		
	المجموع	13.63	34			
المحور الثاني	بين المجموعات	1.21	2	0.6	1.48	0.24
	داخل المجموعات	13.07	32	0.4		
	المجموع	14.29	34			
المحور الثالث	بين المجموعات	1.21	2	0.6	1.48	0.24
	داخل المجموعات	13.07	32	0.4		
	المجموع	14.29	34			

يشير الجدول رقم 6 إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مختلف الفئات العمريّة على مستوى

العوامل الضاغطة والمحاور الثلاثة لدى المعلمين المشاركين في الدراسة، وقد سجلت قيمة ( $F=0.49$ ) للعوامل الضاغطة النفسية مع قيمة غير دالة إحصائياً ( $\alpha=0.61$ ). أما في المحور الأول المتعلق بالتغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية فقد سجلت ( $F=0.17$ ) و ( $\alpha=0.84$ )، وقيمة ( $F=1.48$ ) و ( $\alpha=0.24$ ) لكلا المحورين الثاني الذي يمثل ظروف العمل المادية والفيزيائية، والثالث الذي يمثل سلوك ومستوى المتعلمين.

#### 6.4. العلاقة بين المادة التعليمية والعوامل الضاغطة ومحاورها الثلاثة جدول رقم 8 العلاقة بين المادة التعليمية والعوامل الضاغطة ومحاورها الثلاثة

الدالة الإحصائية	العينة	المادة التعليمية	
0.18	17	لغات	العوامل الضاغطة
0.2	15	مواد علمية	
0.6	3	اجتماعيات	
0.3	5	مواد إجرائية	
0.08	2	اجتماع - اقتصاد	
0.08	1	فلسفة	
0.15	17	لغات	
0.8	15	مواد علمية	
0.6	3	اجتماعيات	
0.6	5	مواد إجرائية	
0.04	2	اجتماع - اقتصاد	
0.9	1	فلسفة	
0.5	17	لغات	المحور الثاني
0.2	15	مواد علمية	
0.2	3	اجتماعيات	
0.2	5	مواد إجرائية	
0.9	2	اجتماع - اقتصاد	
0.9	1	فلسفة	

0.5	17	لغات	المحور الثالث
0.2	15	مواد علمية	
0.2	3	اجتماعيات	
0.2	5	مواد إجرائية	
0.9	2	اجتماع - اقتصاد	
0.9	1	فلسفة	

لمعرفة العلاقة بين المواد التعليمية والعوامل الضاغطة ومحاورها الثلاثة، تم إجراء اختبار كاي 2- $\chi^2$  الذي أظهرت نتائجه عدم وجود أي ارتباط بين المواد التعليمية للمعلمين المشاركين في الدراسة، ومستوى العوامل الضاغطة لديهم بشكل عام، على مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ )، وقد توزعت قيمة الدلالة الإحصائية للمواد التعليمية على الشكل الآتي: لغات ( $\alpha=0.18$ )، مواد علمية ( $\alpha=0.2$ )، اجتماعيات ( $\alpha=0.6$ )، مواد إجرائية ( $\alpha=0.3$ )، اجتماع-اقتصاد ( $\alpha=0.08$ )، وفلسفة ( $\alpha=0.08$ )، وجميعها غير دالة، إحصائياً، مما يعني عدم وجود أي علاقة بين المواد التعليمية والعوامل الضاغطة بشكل عام.

أما على صعيد المحور الأول الذي يعنى بالتغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية، فتشير النتائج إلى وجود علاقة دالة، إحصائياً، على صعيد مادتي الاجتماع والاقتصاد والعوامل الضاغطة الناتجة عن التغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية مع قيمة ( $\alpha=0.04$ ) دالة، إحصائياً، بينما لم تسجل أي قيمة دالة، إحصائياً، على مستوى المواد التعليمية الأخرى.

كذلك الأمر، لم تسجل أي قيمة دالة إحصائياً، بين العوامل الضاغطة والمواد التعليمية نتيجة ظروف العمل المادية والفيزيائية، كما لم تسجل أيضاً أي قيمة دالة إحصائياً في نتيجة سلوك ومستوى المتعلمين.

#### 7.4. العلاقة بين المرحلة التعليمية والعوامل الضاغطة ومحاورها الثلاثة

جدول رقم 9 العلاقة بين المرحلة التعليمية والعوامل الضاغطة ومحاورها الثلاثة

المرحلة التعليمية	العينة	الدلالة الإحصائية
حضانه	4	0.8
الحلقة الأولى	4	0.4
الحلقة الثانية	11	0.3
الحلقة الثالثة	6	0.8
الحلقة الرابعة	6	0.6
المرحلة الثانوية	15	0.5

0.4	4	حضانة	المحور الأول
0.3	4	الحلقة الأولى	
0.2	11	الحلقة الثانية	
0.6	6	الحلقة الثالثة	
0.9	6	الحلقة الرابعة	
0.2	15	المرحلة الثانوية	
0.8	4	حضانة	المحور الثاني
0.06	4	الحلقة الأولى	
0.4	11	الحلقة الثانية	
0.3	6	الحلقة الثالثة	
0.2	6	الحلقة الرابعة	
0.5	15	المرحلة الثانوية	
0.8	4	حضانة	المحور الثالث
0.06	4	الحلقة الأولى	
0.4	11	الحلقة الثانية	
0.3	6	الحلقة الثالثة	
0.2	6	الحلقة الرابعة	
0.5	15	المرحلة الثانوية	

بعد إجراء اختبار كاي 2- chi square أظهرت النتائج عدم وجود أي علاقة بين المراحل التعليمية للمعلمين المشاركين في الدراسة، ولا في مستوى العوامل الضاغطة لديهم بشكل عام، على مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ). كذلك، لم تظهر النتائج وجود علاقة بين المراحل التعليمية وكل من التغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية، ظروف العمل المادية والفيزيائية، ومستوى وسلوك المتعلمين.

#### 8.4. مستوى المرونية ومكوناتها بين الجنسين جدول رقم 10 مستوى المرونية ومكوناتها بين الجنسين

المتغير	العينة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	الدلالة الإحصائية
المرونية النفسية	إناث	27	4.01	0.38	33	0.08	0.9
	ذكور	8	4	0.45			
الشعور بالكفاءة الذاتية	إناث	27	3.8	0.38	33	0.28	0.7
	ذكور	8	3.7	0.45			
التفاؤل	إناث	27	4.37	0.47	33	0.01	0.9
	ذكور	8	4.42	0.49			
النمو والتطور	إناث	27	4.09	0.59	33	0.28 -	0.7
	ذكور	8	4.08	0.6			

أظهرت نتائج اختبار independent sample t-test، عدم وجود فروق على مستوى المرونية النفسية يعزى لعامل الجنس، مع معدّل (4.01) للإناث، و (4) للذكور، قيمة (t=0.08) و ( $\alpha=0.9$ ) غير دالة إحصائياً. كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الشعور بالكفاءة الذاتية مع معدّل (3.8) للإناث، و (3.7) للذكور، وقيمة ( $\alpha=0.7$ ) غير دالة إحصائياً. أيضاً، لا توجد فروق دالة، إحصائياً، على مستوى التفاؤل والنمو والتطور بين الجنسين، مع معدّل (4.37) للإناث و (4.32) للذكور، و ( $\alpha=0.9$ ) للتفاؤل، و (4.09) للإناث و (4.08) للذكور، و ( $\alpha=0.7$ ).

#### 4.1. مستوى المرونية ومكوناتها بين مختلف فئات المعلمين العمريّة

جدول رقم 11 مستوى المرونية ومكوناتها بين مختلف فئات المعلمين العمريّة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرّية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
المرونية النفسية	بين المجموعات	0.43	2	0.21	1.4	0.25
	داخل المجموعات	4.88	32	0.15		
	المجموع	5.31	34			
الشعور بالكفاءة الذاتية	بين المجموعات	0.31	2	0.160	1.03	0.36
	داخل المجموعات	4.95	32	0.15		
	المجموع	5.27	34			
التفاؤل	بين المجموعات	0.74	2	0.37	1.08	0.35
	داخل المجموعات	11	32	0.34		
	المجموع	11.74	34			
النمو والتطور	بين المجموعات	0.63	2	0.31	1.45	0.24
	داخل المجموعات	6.91	32	0.21		
	المجموع	7.55	34			

لقياس مستوى المرونية ومكوناتها الثلاثة بين مختلف الفئات العمريّة، تمّ إجراء ONE WAY ANOVA-test، الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق على مستوى المرونية النفسية يعزى لمختلف الفئات العمريّة (F=1.4) و ( $\alpha=0.25$ ). كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الشعور بالكفاءة الذاتية يعزى لعامل سنوات الخبرة مع قيمة (F=1.03) و ( $\alpha=0.36$ )، وقيمة (F=1.08) و ( $\alpha=0.35$ ) لمكوّن التفاؤل، وقيمة (F=1.45) و ( $\alpha=0.24$ ) لمكوّن النمو.

## 10.4. العلاقة الارتباطية بين العوامل الضاغطة والمرونية النفسية لدى المعلمين

جدول رقم 12 العلاقة الارتباطية بين العوامل الضاغطة والمرونية النفسية لدى المعلمين

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
العوامل الضاغطة	2.83	0.57	- 0.46	0.004
المرونية النفسية	4	0.39		

يظهر الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية سلبية متوسطة بين العوامل الضاغطة والمرونية، ما يشير إلى أن المتغيرين يتحركان بطريقة عكسية مع قيمة معامل ارتباط  $(r = -0.46)$  وقيمة دالة إحصائية  $(\alpha = 0.004)$ .

## 5. تحليل النتائج

بينت الدراسة أن مستوى العوامل الضاغطة لدى المعلمين متوسط بمعدل (2.83)، كذلك الأمر بالنسبة للمحور الأول المتعلق بالتغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية بمعدل (2.89)، ومستوى متوسط أيضاً بمعدل (2.8) في كل من المحور الثاني المتعلق بظروف العمل المادية والفيزيائية، والمحور الثالث المتعلق بسلوك ومستوى المتعلمين. وقد تعود هذه النتيجة بمعدلها المتوسط، بشكل عام، إلى مستوى المرونية النفسية المرتفع للمعلمين بمتوسط حسابي (4). وقد سمحت للمعلم بكفائه الذاتية المرتفعة (3.81)، ونفاؤه (4.08) والنمو والتطور المرتفعين أيضاً (4.38)، بأن يتحمل الضغوطات التي طرأت على المنظومة التعليمية التعلمية نتيجة جائحة كورونا المستجدّة في الفصل الثاني من العام الدراسي 2019-2020، وأبرزها:

- أ- التغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية ومنها: تعديل البرنامج الدراسي، تعديل استراتيجيات التدريس، كثافة البرنامج الدراسي، مدة توزيع البرنامج الدراسي الجديد، توزيع البرنامج الدراسي الجديد، صعوبة تطبيق طرائق التعليم الناشطة، عدم وضوح دوره في التعليم من بعد، عدم وضوح كيفية تطبيق طرائق التدريس الجديدة، صعوبة تكيف المتعلمين مع استراتيجيات العمل الجديدة.
- ب- ظروف العمل المادية والفيزيائية ومنها: عدم توفر الوسائل اللازمة لتطبيق البرامج الجديدة، عدم ملائمة وسائل الإيضاح المستعملة لطريقة التدريس وهي غير كافية، عدم توفر مكان مناسب لتطبيق برنامج التعليم من بعد، صعوبة الانتقال بين الشاشة والكتاب المدرسي، صعوبة التنقل بين حصّة دراسية وأخرى، وكثرة الضوضاء الناتجة عن العمل في المنزل.
- هـ- سلوك ومستوى المتعلمين، ومنها: صعوبة التعامل مع الفروق الفردية للمتعلمين، عدم توفر الوسائل اللازمة للدراسة لدى المتعلمين، صعوبة التعامل مع المتعلمين بطريقة المقاربة بالكفايات، صعوبة استيعاب المتعلمين لمحتوى البرنامج، السلوكات غير المرغوب بها التي

يقوم بها المتعلمون، إلقاء اللوم على المعلم في حال عدم فهم الدروس، المستوى المنخفض لدافعية التعلم أو إنجاز الفروض لدى المتعلمين، وصعوبة إدارة الصف من بعد.

إن المرونية النفسية المرتفعة لدى المعلمين، جاءت نتيجة العمل على مهاراتهم وقدراتهم ومعارفهم بشكل مستمر في بيئة عملهم عبر الخضوع لدورات تدريبية مستمرة، مع الإشارة إلى أن المرونية النفسية المرتفعة المستوى دائماً قد تتسبب بإرهاقهم، مما قد يؤدي إلى خلل في عملهم على نحو صحي ومتوازن (El Zoghby et al., 2020, p.568)

هذا وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية متوسطة بين العوامل الضاغطة والمرونية مع قيمة معامل ارتباط ( $r = -0.46$ ) وقيمة دالة إحصائية ( $\alpha = 0.004$ )، ما يشير إلى أن المتغيرين يتحركان بطريقة عكسية، فكلما ارتفع مستوى المرونية النفسية انخفض مستوى العوامل الضاغطة.

وقد يعود السبب، أيضاً، في ظهور المستوى المتوسط للعوامل الضاغطة للمعلمين إلى تخفيض عدد ساعات التعليم، بالإضافة إلى حذف بعض الفصول من المنهاج الدراسي.

أما العامل الثاني فقد يكون عدم وضع معايير جديدة طارئة على العملية التعليمية التعلمية لجهة استراتيجيات التعليم والتعلم المناسبة لعملية التعلم من بعد. فقد طبق المعلم الاستراتيجيات نفسها المعتاد على تطبيقها داخل الغرفة الصفية مع فارق وحيد وهو أنه تابع استخدامها عبر مختلف التطبيقات التكنولوجية (Zoom, Microsoft teams, google classroom...) وفي بعض الأحيان عبر تطبيق WhatsApp، مع الإشارة إلى أن دور المعلم في عملية التعليم من بعد مختلف عن دوره داخل الغرفة الصفية، فعليه أن يكون ذا إلمام بالمهارات الرقمية، ويستند، خلال ممارسته العملية التعليمية، إلى كتب إلكترونية تفاعلية. دوره تقني، تعليمي، تصميمي وإشرافي (UNESCO, 2020 p. 26) ، بيد أنه اقتصر، خلال ممارسته المستجدة، على نقل المعارف والمعلومات. ولم تشكل تلك الظروف الجديدة عاملاً ضاغطاً، فهو ينقل المعرفة ويضعها بين يدي المتعلم وأهله، وبالتالي لم تشكل لديه عائقاً في أداء مهمته.

وأشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق دلالة إحصائية على مستوى العوامل الضاغطة ومحاور استبيانها الثلاثة يعزى لمتغيرات الجنس، سنوات الخبرة والعمر. أما على صعيد محاور المواد التعليمية، فقد أظهرت النتائج وجود ارتباط بين مادتي الاجتماع والاقتصاد فحسب، والعوامل الضاغطة الناتجة عن التغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية ( $\alpha = 0.04$ ) مع عدم وجود أي علاقة بين سائر المواد التعليمية والعوامل الضاغطة بشكل عام ومحاورها منفصلة. كما لم تظهر النتائج علاقة بين أي من المراحل التعليمية والعوامل الضاغطة، أو بين التغيرات الحاصلة في المنظومة التربوية، ظروف العمل المادية والفيزيائية، ومستوى وسلوك المتعلمين.

وأيضاً، لم تسجل أي فروق دالة، إحصائية، على مستوى المرونية النفسية ومكوناتها الثلاثة، الشعور بالكفاءة الذاتية، النقاؤ والتطور والنمو، يعزى لمتغيرات الجنس والعمر لدى عينة الدراسة.

## 6. خاتمة وتوصيات

انطلاقاً من اعتبار المعلم هو أساس العملية التعليمية، ومنه تبدأ الجودة وعنده تنتهي فعالية التعلم، بغض النظر عن الوسائل التكنولوجية المتقدمة والمركبة والتي تشكل عاملاً مساعداً ومسانداً ومحفزاً، لأنها ليست القاعدة، بل إن الملحم المهني والشخصي للمعلم هو الذي يجب أن يوظف ويستثمر في العملية التعليمية التعلمية.

في الملحم الأول المهني، الموارد الداخلية والخارجية من معارف، قدرات ومهارات، هي عامل مساند لتحمل ضغوطات المهنة، وبخاصة الموارد المتوافرة في البيئة المدرسية.

والملمح الثأني الشخصي، يقصد به السمات الشخصية وأهمها المرونية النفسية بمكوناتها الثلاثة، الكفاءة الذاتية، التفاؤل والنمو والتطور. وللمرونية العالية أهمية تكمن في تحمل الضغوطات والتكيف الصحي في المنظومة التربوية، فهذه المنظومة مركبة بتحدياتها ونظمها، حضورياً ومن بعد. من هنا لم يكن مستوى الضغوطات مرتفعاً، إذ بدأ وكأن المعلمين ما زالوا بين جدران المدرسة مع الاستراتيجيات التعليمية التعليمية نفسها دون الاستعداد لطارئ التعلم من بعد. مع الإشارة إلى أن تخفيض عدد ساعات التعليم من بعد لكل معلم مقارنة بعدد ساعات التعليم الحضوري، بالإضافة إلى حذف بعض فصول المنهاج الدراسي، خففاً من ضغوطات العوامل المستجدة في بيئة العمل. وقد شكّل وجود المعلم في منزله وممارسته للعملية التعليمية عاملاً آمناً في ظل الأزمة الاقتصادية التي يمر بها لبنان، كما ويمكن أن يكون للدور المساند الذي لعبه الأهل الذين واكبوا أبناءهم، خلال فترة الإغلاق والتعلم من بعد، أثراً في تخفيف الضغوطات عن المعلم.

### الخاتمة:

ختاماً، وبغياب مؤشرات انتهاء جائحة كورونا في القريب العاجل وعودة الحياة لمسارها المعتاد، وفي ظل اجتياح العالم الرقمي والتطور التكنولوجي لعملية التعليم والتعلم، نطرح السؤال حول طبيعة آلية التعليم والتعلم المعتمدة بعد انتهاء الجائحة، وماهية دور المعلم في تلك العملية، وبناءً عليه، وعلى ما سبق وتقدم من نتائج نقترح التوصيات التالية:

- تطوير المرونية النفسية لدى المعلمين بنسبتها المعتدلة لتبقى مستدامة.
- وضع خطة وطنية لاختيار المنهاج المناسب للتعلم من بعد.
- تدريب المعلمين على الطرق التكنولوجية النشطة.
- وضع استراتيجية وطنية لدعم المعلم من الناحية النفسية الاجتماعية.

7. قائمة المراجع:

### المراجع العربية:

1. بن مصمودي، علي. (2011). الضغط النفسي و استراتيجيات مواجهته. مجلة الحكمة. (7).  
<http://search.mandumah.com/Record 55-60>
2. الرخي، خالد بن مطر. (2016). الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان [رسالة ماجستير، جامعة نزوى. كلية العلوم والآداب، سلطنة عمان]. شعبة. [https://www.unizwa.edu.om/content\\_files/01029-8246.pdf](https://www.unizwa.edu.om/content_files/01029-8246.pdf)
3. قريطع، فراس. (2017). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. 13(4). 475-487. <http://www.joes.edu.yu/journals/Vol13No4/7/2017/sues.pdf>
4. وزارة التربية والتعليم العالي (الجمهورية اللبنانية) والمركز التربوي للبحوث والإنماء. (2017). الأطر المرجعية دعم جودة التعليم في لبنان. لبنان
5. يعقوب، غسان، ودمعه، ليلي. (2015). المعجم الموسوعي في علم النفس. مكتبة لبنان ناشرون
6. اليونسكو. (2020). التعليم عن بعد مفهومه، أدواته واستراتيجياته دليل لصانعي السياسات

<https://en.unesco.org/sites/default/files/policy-breif-distance-learning-f-1> في التعليم الأكاديمي والمهني والتقني.

المراجع الأجنبية:

1. American Psychological Association. (n.d.). Hardiness. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved June 15, 2020, from <https://dictionary.apa.org/hardiness>
2. American Psychological Association. (n.d.). Optimism. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved June 15, 2020, from <https://dictionary.apa.org/optimism>
3. American Psychological Association. (n.d.). Stress. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved October 10, 2020, from <https://dictionary.apa.org/stress>
4. American Psychological Association. (n.d.). Stressor. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved December 30, 2020, from <https://dictionary.apa.org/stressor>
5. Boldrini, E., Sappa, V., & Aprea, C. (2019) Which difficulties and resources do vocational teachers perceive? An exploratory study setting the stage for investigating teachers' resilience in Switzerland. *Teachers and Teaching*, 25(1), 125-141. <http://doi.org/10.1080/13540602.2018.152008>
6. Brien, M., Brunet, L., Boudrias, J.-S., Savoie, A., & Desrumaux, P. (2008. Août 22). *Santé psychologique au travail et résilience: élaboration d'un instrument de mesure*. [Conference]. In N. Petterson, J.S. Boudrias, & A. Savoie (Dir). *Entre tradition et innovation, comment transformons-nous l'univers de travail ? Actes du 15e Congrès de l'Association de psychologie du travail et des organisations de langue française*, Québec
7. Cyrulnik, B. (2001). *Les Vilains Petits Canards*. Odile Jacob
8. Gerring, R. & Zimbardo, P. (2013). *Psychologie* (18<sup>ème</sup> ed.). Pearson.
9. Halbesleben, J.B.; Paustian-Underdal, S.C.; Westman, M (2014). Getting to the "COR": Understanding the Role of Resources in Conservation of Resources Theory. *Journal of Management*, 40 (5), 1334-1364. [doi:10.1177/0149206314527130](https://doi.org/10.1177/0149206314527130)
10. Hobfoll, S. (1989). Conservation of Resources. A New attempt at conceptualizing stress". *The American Psychologist*. 44 (3), 513-524. [doi:10.1037/0003-066X.44.3.513](https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513)
11. Hobfoll, S. (2012). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford Handbook*

- of Stress, Health, and Coping*: 127–147. DOI: 10.1093/oxford-hb/9780195375343.013.0007
12. Toupie. (n.d). Resilience. In *la toupie*. Retrieved June 25, 2020, from <http://www.toupie.org/Dictionnaire/Resilience.htm>
  13. Rizqi, M. A. (2017). Stress and Resilience among EF: Teachers: An Interview Study of an Indonesian Junior High School Teacher. *TEFLIN Journal: A publication on the teaching and learning of English*, 28 (1). 22-37.
  14. <http://journal.teflin.org/index.php/journal/article/download/416/277>
  15. Simonson, M., Sharon, E. S., & Zaveck, S. (2015). *TEACHING AND LEARNING AT DISTANCE: Foundation Of Distance Education* (6<sup>th</sup> ed.). Information Age Publishing.
  16. Schussler, D. L., Greenberg, M., DeWeese, A., Rasheed, D., DeMauro, A., Jennings, P. A., & Brown, J. (2018). Stress and Release: Case Studies of Teacher Resilience Following a Mindfulness-Based Intervention. *American Journal of Education*, 125 (1) ,1-28. <https://doi.org/10.1086/699808>
  17. El Zoghby, S., Kassem.M., A., & Kassem, M., A. (2020). The Level of Resilience among Medical Students Interns in Lebanese Hospitals (at the Lebanese University). *Journal Dirassat in humanities and social sciences*, 5(28). 555-572. <http://www.dirassatmagazine.com/PDF>