

الروح المعنوية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظات غزة

Morale and its Relationship with Coping Methods of Psychological Stress Among Secondary School Stu- dents in Gaza Governorates

Mofeed Ahmed Ahmed

PhD student/ Al-Butana University/ Sudan
abwalqasm401@gmail.com

مفيد أحمد أحمد

طالب دكتوراه/ جامعة البطانة/ السودان

Somaya Al- Khalifa Al- Mahdi

Associate Professor/ Al-Butana University/ Sudan
drsumaya1020@gmail.com

سمية الخليفة المهدي

أستاذ مشارك/ جامعة البطانة/ السودان

Received: 8/ 8/ 2021, Accepted: 7/ 3/ 2022.

DOI: 10.33977/1182-013-039-006

https://journals.qou.edu/index.php/nafsia

تاريخ الاستلام: 8/ 8/ 2021م، تاريخ القبول: 7/ 3/ 2022م.

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

morale and methods of facing psychological stress according to the variables of national belonging and gender. The study sample consisted of 555 male and female high school students, and the researchers prepared and used the two measures of morale and methods of coping with psychological stress. The main important results of the study found that, both the level of morale and methods of facing psychological stress, very high, in addition to a positive relationship. Statistical significance was found between the scores of secondary school students on the morale scale and their scores on the scale of methods of coping with psychological stress.

There are statistically significant differences in the average grades of secondary school students in the total degree of morale and for each of the following dimensions including the self and academic, attributed to the national belonging variable in favor of individuals who are not affiliated with any party. On the other hand, there are no significant statistically significant differences in the averages of students as per political and life goals dimensions which are attributed to the variable of party affiliation. There are statistically significant differences in the average grades of secondary school students in the total degree of morale, and for each of the following dimensions of political and life goals due to the gender variable in favor of females. While there are no fundamental differences statistically significant in the average grades of secondary school students in the dimensions of self and academic due to the gender variable. There are no statistically significant differences in the average grades of secondary school students in the methods of confronting the psychological stress including problem solving and confronting activities, avoidance, humor and ideas. There are statistically significant differences in the average grades of secondary school students in the methods of facing psychological stress in the following methods of support and social support, emotional discharge, religious and spiritual confrontations attributed to gender in favor of males regarding social support, emotional discharge and in favor of females in the method of religious and spiritual confrontation.

Keywords: *Morale, coping methods of psychological stress, secondary school students..*

المقدمة:

لم يكن الإنسان منذ نشأته الأولى بمنأى عن البيئة وتأثيراتها، ومنذ بدء الخليقة بدأ الإنسان بالتفكير فيما يحيط به من عوامل وظروف معيشية، فاستخدم عقله وفكره ليوفر لنفسه الحماية والأمن، واستمر في تطوير تفكيره ليواكب التغيرات المتتالية وصولاً لوقتنا الحالي، لذا كان الشعور بالأمن مطلباً بشرياً فطرياً، يبحث

المخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظات غزة، ومعرفة كل من مستوى الروح المعنوية، وأكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لديهم، كذلك الكشف عن الفروق في الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات الانتماء الوطني والنوع. تكوّنت عينة الدراسة من (555) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، واستخدم الباحثان كل من مقياس الروح المعنوية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحثين، وتوصلت أهم نتائج الدراسة إلى أنّ كلاً من مستوى الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية جاءت مرتفعة جداً، بالإضافة إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجات طلبة المرحلة الثانوية على مقياس الروح المعنوية، وبين درجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في الدرجة الكلية للروح المعنوية، ولكل من البعدين: (الذاتي، الدراسي) تبعاً لمتغير الانتماء الوطني لصالح الأفراد غير المنتمين لأي حزب، بينما لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في البعدين: (السياسي، أهداف الحياة) تبعاً لمتغير الانتماء الوطني، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في الدرجة الكلية للروح المعنوية ولكلا البعدين: (السياسي، أهداف الحياة) تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في البعدين: (الذاتي، الدراسي) تبعاً لمتغير النوع، ولا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية (حل المشكلات والمواجهة النشطة، التجنب والفكاهة والإنكار)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية الآتية (الدعم والمساندة الاجتماعية، التفريغ الانفعالي، المواجهة الدينية والروحانية) تبعاً إلى النوع لصالح الذكور في الدعم والمساندة الاجتماعية، والتفريغ الانفعالي، ولصالح الإناث في أسلوب المواجهة الدينية والروحانية.

الكلمات المفتاحية: الروح المعنوية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية، طلبة المرحلة الثانوية.

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between morale and the methods of coping with psychological stress among secondary school students in the governorates of Gaza. The study examined the level of morale and the most common approaches of facing psychological stress, and the differences in

إنَّ هذا التنوع الواسع في مصادر الضغوط يفرض على الأفراد البحث عن أساليب متنوعة، تتناسب مع تنوع المواقف العصبية ذاتها، بالإضافة إلى أنَّ تعدد وتنوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية يرجع إلى الأهمية التي تعوّل على نتائج استخدام أي منها في التصدي للضغوط، ومعالجة المشكلات التي تطرأ في حياة الفرد (فاضل، 2012، 570).

ويرى «مينجهان» (Menaghan, 1983) أنَّ هناك ثلاث متغيرات عند النظر إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية، هي: مصادر المواجهة أو معيار المواجهة: وهي المهارات التي تعد مفيدة في مواقف الضغط المتعددة، وهي تنظيم اتجاهات الفرد نحو الذات كتقديره لذاته، كما تتضمن اتجاهات الفرد نحو العالم كإحساس الفرد بالتماسك، ومدى ثقته باستطاعته السيطرة على المواقف التي يمر بها.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية: وهي التي تميز الفرد كنمط خاص به مثل: ميل الفرد للانسحاب من المواقف الاجتماعية مقابل الرغبة في التعامل مع الناس، أو الميل إلى إنكار المشكلة، مقابل الميل إلى الاعتراف بوجودها.

جهود المواجهة: هي ردود الأفعال الداخلية والخارجية التي يقوم بها الفرد في محاولته لمواجهة الضغوط (تركي، 2004، 60).

وفي ضوء المتغيرات السابقة تعددت التعريفات التي تشير إلى مفهوم مواجهة الضغوط النفسية، على الرغم من اتفاقها على الوظيفة نفسها التي تقوم بها، ألا وهي تطويع الموقف الضاغط والتغلب على المصاعب لتحقيق التكيف السليم. وفيما يلي عرض لبعض التعريفات التي تعكس هذا الاختلاف:

رى «لازروس، وفولكمان» (Lazarus & Folkman, 1984, 141) بأنَّ أساليب مواجهة الضغوط النفسية يقصد بها "حالة من التغيير المستمر في الجهود المعرفية، والسلوكية المبدولة، من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيما الفرد، بأنها عبء يفوق إمكاناته وقدراته".

ويعرفها (Helvik, Bjorklof, Corazzinlgk, Selback, Lak, 2016, 132) بأنها "طرق التفكير والسلوك الموجه للموقف الضاغط، وتنقسم إلى مجموعة من الأساليب المعتمدة على الانفعال".

ويشير (النجار، 2020، 8) إلى أنها "استجابة معقدة للمواقف الضاغطة أو الصعبة، تكون شعورية وإرادية، أو لا شعورية، وغالباً تكون دفاعية في طبيعتها، تهدف إلى السيطرة والتحكم والتغلب على التوتر، والخوف، والقلق، والاضطرابات، وتنقسم إلى نوعين: استراتيجيات تركز على المشكلة: تعني التعامل مع المشكلة ذاتها، واستراتيجيات تركز على الانفعال: تتعامل مع المشاعر السلبية الناتجة عن المشكلة، وليس واقع المشكلة".

في ضوء ما تمَّ عرضه من تعريفات لمفهوم مواجهة الضغوط النفسية يتضح بأنَّ أساليب المواجهة تمتاز بالخصائص الآتية:

المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب أساليب مواجهة الضغوط النفسية الأساسية تجاه الوضعيات الضاغطة، وترتبط المواجهة بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف.

عنه الإنسان منذ وُجِدَ على هذه البسيطة، حتى تستقرّ نفسه ويهنأ في عيشه بمعنوية عالية.

وتدل الروح المعنوية على المزاج السائد أو الروح السائدة بين الأفراد في أي جماعة، وتمثل حالة الشعور العام والاتجاهات والعواطف التي تحكم سلوك الأفراد داخل هذه الجماعة، وهي الاتجاه الإيجابي للشعور بالراحة وسكينة النفس، لذا؛ فإذا كانت الروح المعنوية عالية كان شعور الأفراد بالارتياح والرضى أعلى مستوى، وعلى العكس إذا كانت الروح المعنوية منخفضة كانت النفس حقلاً خصباً للألم والقلق، حيث تسير الروح المعنوية في خطٍ متوازٍ مع ميول الفرد واتجاهاته.

وهناك مَنْ يصفها بأنها "الاستعداد النفسي والذهني والوجداني للفرد الذي بدوره يشعره بالسعادة والقدرة على التكيف الجيد والاستعداد للكفاح والنضال، من أجل تحقيق أهدافه، والعمل على إنجاحها والدفاع عنها ضد أي تهديد خارجي" (زكي وجلال الدين، 2018، 247).

ويعرفها بركات (2019، 309) بأنها "الآثار السلوكية التي تظهر على الفرد أو مجموعة أفراد فتحفزهم إلى مزيد من البذل إذا كانت مرتفعة، أو إلى التكاثر إذا كانت منخفضة".

كما أنها عبارة عن "مجموعة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي يشعر بها الفرد، تجاه أمر ذي أهمية في حياته العقلية في وقت معين، وتحت تأثير ظروف معينة" (سعد، 2019، 10).

وكذلك هي "حالة الأفراد النفسية والانفعالية وإقبالهم على العمل بحماس، لتحقيق أهدافهم التي يسعون إليها، وارتباطهم من الناحية المعنوية بها" (الزهراني، 2020، 12).

يتضح من التعريفات السابقة أنَّ الروح المعنوية هي حالة نفسية أو جانب عاطفي يصعب تحديده بعامل محدد، فهي تخضع في ارتفاعها وانخفاضها لعوامل متعددة.

وتكمن أهميتها في مقدرتها على التحكم في علاقة الأفراد مع بعضهم البعض في حالة تصاعد العلاقة وانخفاضها؛ لأنها سوف تتحكم في تصرفاته ومعاملاته، وزيادة قابليته للعمل والإنتاج وتحسين نوعيته، وتحسين التكيف النفسي مع الآخرين الذي يقوم به مع الأشخاص الذين يقيمون ويعملون معه، ويترتب على انخفاضها انخفاض نسبة تأقلم الشخص وسوء تكيفه النفسي واضطراب سلوكه وتصرفاته (الزعيبي ومقابلة، 2018، 281).

ويمكن تحديد مميزات الروح المعنوية من خلال كونها ترتفع وتنخفض، ولا يمكن ملاحظتها إلا بآثارها، ويدل عليها سلوك الأفراد واستجاباتهم النفسية، وتظهر آثارها بشكل أكبر في الجماعة، وحالة نفسية تتحكم في سلوك الأفراد، وتحفزهم إلى المزيد من الجهد والعمل إذا كانت عالية، وتكون سبباً في تدني الجهد وضعف الإنتاج إذا كانت منخفضة (بركات، 2019، 312).

إنَّ دراسة الروح المعنوية تكتسب أهمية كبيرة لما لها من دور مهم في مواجهة مخططات الاحتلال وما ينشره من فكر هدام، مترامناً ذلك مع حصاره الجائر الذي يفرضه كحمولة لإيقاع الشباب في حالة من اليأس والإحباط، وتراكم المشكلات، والضغوط النفسية التي يواجهونها في حياتهم اليومية.

والضرورة الملحة لرفع الروح المعنوية لدى الشباب الفلسطيني تبلورت مشكلة هذه الدراسة بهدف استكشاف العلاقة الكامنة بين الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

في ضوء هذه الأهمية لمتغيري الدراسة: الروح المعنوية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وبالذات لطلبة المرحلة الثانوية، إلا أنه - وفي حدود علم الباحثين - لم تتوفر دراسة سابقة هدفت إلى الربط بين هذين المتغيرين، لذا تمت الاستعانة بعدد من الدراسات: فقد أجرى خاسونه (Khasawneh, 2021) دراسة هدفت إلى التعرف على درجة الروح المعنوية لدى المعلمين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّنت عينة الدراسة من (30) معلماً ومعلمة، وأظهرت النتائج أنّ معنويات المعلمين كانت معتدلة. وأجرت (البطوش وآخرون، 2020) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الروح المعنوية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في جنوب الأردن من وجهة نظرهم، والتعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة التي تبعاً إلى اختلاف متغيرات (النوع، الخبرة، المؤهل العلمي، المحافظة)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي المسحي من خلال تطوير استبانة تم التأكد من صدقها وثباتها، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية، تكوّنت من (540) معلماً ومعلمة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الروح المعنوية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في جنوب الأردن من وجهة نظرهم جاء متوسطاً، وأظهرت النتائج أيضاً أنّ هناك فروقاً في درجة الروح المعنوية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في جنوب الأردن من وجهة نظرهم تبعاً إلى اختلاف متغير النوع ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق تبعاً إلى أثر سنوات الخبرة، وعدم وجود فروق تبعاً إلى أثر المؤهل العلمي، ووجود فروق بين الكرك من جهة وكل من الطفيلة، ومعان، والعقبة من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من الطفيلة، ومعان، والعقبة. وجاءت دراسة (الزهراني، 2020) بهدف الكشف عن ممارسة رؤساء الأقسام الأكاديمية بجامعة الباحة للقيادة التحويلية وعلاقتها بمستوى الروح المعنوية لدى أعضاء هيئة التدريس من وجهة نظرهم، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبتة طبيعة الدراسة، وتمثّل مجتمعها في جميع أعضاء هيئة التدريس بجامعة الباحة البالغ عددهم (1689) عضو هيئة تدريس، وطبقت أداة الدراسة على عينة عشوائية بلغ حجمها (272) عضو هيئة تدريس بنسبة (16%) من إجمالي مجتمع الدراسة، ومن بين ما توصلت إليه الدراسة من نتائج أنّ مستوى الروح المعنوية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الباحة جاء مرتفعاً بمتوسط حسابي (3.78)، وانحراف معياري (0.87)، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01). لآراء أفراد العينة حول مستوى الروح المعنوية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الباحة لمتغير النوع، ولصالح عينة أعضاء هيئة التدريس الذكور، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين درجة ممارسة رؤساء الأقسام الأكاديمية للقيادة التحويلية ومستوى الروح المعنوية لدى أعضاء هيئة التدريس. أما دراسة (بركات، 2019) فقد هدفت إلى معرفة الأنماط القيادية السائدة لدى مديرات المدارس الخاصة في لواء عين الباشا وعلاقتها بالروح المعنوية للمعلمات، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي،

عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعامل، والصحة أو العائلة، يظهر أنّ للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيراً.

وجود مجموعة من أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبدو أكثر ثباتاً واستقراراً من الأساليب الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما ترتبط الأساليب الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة، مثلاً: التفكير الإيجابي تجاه الموقف هو ثابت نسبياً ويرتبط كثيراً بالشخصية، في حين أنّ استراتيجية البحث عن دعم اجتماعي، غير ثابتة وترتبط كثيراً بالسياق الاجتماعي (حكيمية، 2006، 185).

وتضيف بديعة (2013، 160) خاصية "وجود اختلاف بين المواجهة والسلوك التوافقي التلقائي، فالأفعال التلقائية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف التي يتعرض لها لا يطلق عليها مواجهة، فعندما يكون الموقف الذي يتعرض له الفرد مألوفاً لديه فإنّ استجابة الفرد تصبح تلقائية تجاهه، ولكن إذا كان الموقف جديداً فإنّ استجابات الفرد لا تكون تلقائية.

تأسيساً على ما تقدم؛ يرى الباحثان أنّ المواجهة تعد بمكانة المظلة لعدد كبير من الأساليب والسلوكيات التي يحاول من خلالها الفرد التعامل مع المواقف الضاغطة والانفعالات الناتجة عنها، ومهارات المواجهة تقوم بدور مهم في تحديد الطريقة التي يتكيف بها الفرد مع المواقف والأحداث الضاغطة.

أما بالنسبة للشخصية القادرة على مواجهة الضغوط النفسية، فيمكن تحديد خصائصها في الجوانب الآتية:

الصلابة النفسية: إنّ الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية لديه القدرة على توقع الأزمات، والتغلب عليها في النهاية، وعادة ما يتصف هؤلاء الأفراد بتحدي المواقف الضاغطة، والتعهد لنفسه بأنه سيكون قادراً على التأثير في الأحداث الضاغطة من خلال التخطيط لما سيفعله دائماً، والقدرة على التحكم في كيانه النفسي والاجتماعي في مواجهة الأحداث الضاغطة (عسكر، 2003، 45).

ذات مركز تحكم داخلي: حيث بيّنت الدراسات أنّ الأفراد ذوي الدرجة العالية في التحكم الداخلي أكثر قدرة على مواجهة الضغوط، بعكس الأفراد ذوي التحكم الخارجي الأقل قدرة على مواجهة الضغط النفسي، وهذا ما أكدته دراسة (محمد، 2020) التي أظهرت أنّ الأشخاص الذين لديهم مركز تحكم داخلي أكثر تفاؤلاً، وأظهرت دراسة (المحتسب، 2008) وجود علاقة بين التفاؤل وأساليب التعامل الإيجابية والتفاعل الإيجابي في مواجهة الأحداث الضاغطة.

احترام الذات: أشارت نتائج دراسة شورت (Short, 1999) ودراسة أبيل بيرغ (Appel berg, 1996) أنّ الأفراد منخفضي احترام الذات يدركون الضغط النفسي بشكل أكبر من الأفراد مرتفعي احترام الذات، أي أنّ ارتفاع وانخفاض الشعور بالضغط النفسي يحدد في جزء منه باحترام الذات (تلاوة، 2009، 50).

ونظراً لكثرة المتغيرات المتلاحقة السريعة التي قد تطرأ على طالب المرحلة الثانوية، وسرعة تقلباته الفكرية، فإنّ الاهتمام بهذه المرحلة يجب أن يكون من أوائل الاهتمامات، وفي ضوء إحساس الباحثين بوطأة ظاهرة الضغوط النفسية الناجمة عن الحصار،

التعرف على تحديد الذات ووجهة الضبط واستراتيجيات مواجهة الضغوط لطلبة التعليم الثانوي العام والفني، وقياس الفروق بين الذكور والإناث، وبين طلبة التعليم الثانوي بنوعيه العام والفني، واختيرت عينة الدراسة من (370) طالباً وطالبة بالصف الثاني الثانوي العام والفني، وطبق عليهم مقياس تحديد الذات ومقياس وجهة الضبط ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، أهمها:

إن مستوى تحديد الذات لدى أفراد العينة كان بدرجة متوسطة، كما تميّز غالبية الطلبة بوجهة ضبط داخلية، كما كان مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط ما بين مرتفع ومتوسط، وكذلك توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في تحديد الذات فيما عدا بُعد تنظيم الذات لصالح الذكور، في حين وجدت فروق دالة إحصائية بين طلبة التعليم الثانوي العام وطلبة التعليم الثانوي الفني في تحديد الذات لصالح طلبة الثانوي الفني، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في وجهة الضبط ترجع إلى متغير النوع أو نوع التعليم، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث وبين طلبة التعليم الثانوي العام والفني في بعض استراتيجيات مواجهة الضغط لصالح الإناث، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين وجهة الضبط الداخلية، واستراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية. وقد هدفت دراسة (بلبل، 2018) للتعرف على تأثير النوع ومستوى التحصيل الدراسي والتفاعل الثنائي بينهما على كل من الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، وتكوّنت عينة الدراسة من (217) طالباً، وطبق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، واختبار الذكاء. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الذكاء التحليلي والإبداعي والدرجة الكلية للذكاء الناجح وبين استراتيجيات الإقدام واستراتيجية تجنب المواجهة والدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى المتفوقين، في حين لا توجد علاقة بين الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى العاديين، إضافة إلى وجود تأثير للنوع ومستوى التحصيل على الذكاء الناجح لصالح الإناث المتفوقات، بينما لا يوجد تأثير للنوع ومستوى التحصيل والتفاعل الثنائي بينهما على استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة العاديين عدا استراتيجيات الدعم الاجتماعي، فيوجد تأثير للنوع لصالح الذكور. وأجريت دراسة (الأقرا، 2016) بهدف التعرف على أساليب المواجهة المنبئة بالاغتراب النفسي، وعلاقة أساليب المواجهة بأبعاد الاغتراب النفسي، والفروق فيهما تبعاً لمتغير النوع، وتكوّنت العينة من (300) من المراهقين من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت، تراوح المدى العمري لهم بين (15 - 18) سنة بمتوسط قدره (16.71) سنة، طبق عليهم كل من مقياس الاغتراب لعبد اللطيف خليفة (2005)، وقائمة المواجهة من ترجمة وتقنين مصطفى الشرقاوي (1994). وقد أشارت النتائج إلى أن أسلوب المواجهة السلبية يتنبأ بصورة دالة إحصائية على الاغتراب النفسي، وتبين وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين أسلوب المواجهة السلبية وبين جميع أبعاد الاغتراب ودرجته الكلية، وتبين أن الذكور أكثر شعوراً بالاغتراب وبأبعاد العجز والأهداف واللا معنى والملا معيارية والعزلة مقارنة بالإناث، كما تبين وجود فروق

وتكوّنت عينة الدراسة من (170) معلمة ممن يعملن في المدارس الخاصة بلواء عين الباشا التابع لمحافظة البلقاء في الأردن، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الأنماط القيادية السائدة لدى مديرات المدارس الخاصة في لواء عين الباشا وعلاقتها بالروح المعنوية للمعلمات، ودراسة (سعد، 2019) التي هدفت إلى تحديد الجانب النفسي والعاطفي في خطاب القائد أبي عمار، ودوره في رفع الروح المعنوية لدى الشعب الفلسطيني، حيث حللت النتائج وفقاً لبعض المتغيرات الآتية: (العمر، المؤهل العلمي، النوع، مكان السكن)، وقد تكوّن مجتمع الدراسة من سكان محافظة شمال غزة، ويبلغ عددهم ما يقرب من (320000) نسمة، واختيرت منهم عينة عشوائية قوامها (170) نسمة وذلك من كلا النوعين، ومن مناطق مختلفة (مخيم، قرية، مدينة)، ومن أعمار ومؤهلات علمية مختلفة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة تأثير خطاب القائد أبي عمار، وفقاً لمتغيرات السكن، والعمر لصالح سكان القرية، في حين لم تظهر دلالة إحصائية بين متوسطات درجة تأثير خطاب القائد أبي عمار وفقاً لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي. وأجريت دراسة هانتول (Hantool, 2017) بهدف تحديد مستوى الروح المعنوية لدى معلمي التعليم العام ومعلماته بمدارس الحد الجنوبي بالمملكة العربية السعودية، وتأثير كل من (النوع، وسنوات الخبرة، والمرحلة الدراسية، والمؤهل العلمي، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي) على مستوى الروح المعنوية لدى معلمي ومعلمات هذه المناطق، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتكوّنت عينة الدراسة من (436) معلماً ومعلمة، (230) من الذكور، و(206) من الإناث، وطوّرت استبانة لتحقيق أهداف الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التعليم العام ومعلماته بمدارس الحد الجنوبي بالمملكة العربية السعودية يتمتعون بمستوى مرتفع من الروح المعنوية. أما دراسة الهنتوشي (Al hantouchi, 2016) فقد هدفت إلى التعرف على الأنماط القيادية لقادة المدارس الثانوية في محافظة القريّات وعلاقتها بالروح المعنوية للمعلمين من وجهة نظرهم، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية، وتكوّنت من (108) معلماً، واستخدمت استبانة الأنماط القيادية التي طوّرت لغايات الدراسة، ومن بين ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، أن تقدير الروح المعنوية لدى معلمي المدارس الثانوية في محافظة القريّات كان بدرجة عالية.

وحاول (محمد وسيف وسليمان، 2020) التعرف إلى العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة والتفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكوّنت عينة الدراسة من (308) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم ما بين (16 - 18) عاماً، وُبنِي مقياس أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة والتفاؤل واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي، وتُحقق من الصدق والثبات لأدوات البحث، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، ووجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفاؤل لديهم، إضافة إلى وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والمستوى الاجتماعي والثقافي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ووجود علاقة بين التفاؤل والمستوى الاجتماعي والثقافي لدى طلاب المرحلة الثانوية. وحاولت (دراسة سالم وحجازي، 2018)

إلى تناول الروح المعنوية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وعليه فإنه من خلال الدلائل المستمدة من بحوث ودراسات في هذا الميدان في الواقع الفلسطيني لم يقع في حدود علم الباحثين على دراسة تسعى إلى الكشف عن علاقة الروح المعنوية بأساليب مواجهة الضغوط النفسية. وفي ضوء ما سبق؛ يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الآتي:

« ما العلاقة بين الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟ »

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية الآتية:

« ما مستوى الروح المعنوية لدى طلبة المرحلة الثانوية؟ »

« ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظات غزة؟ »

« هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية؟ »

« هل توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مقياس الروح المعنوية، وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الانتماء الوطني؟ »

« هل توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مقياس الروح المعنوية، وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً إلى متغير النوع؟ »

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على مستوى الروح المعنوية لدى طلبة المرحلة الثانوية.
2. الكشف عن أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظات غزة.
3. التعرف على العلاقة بين الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية.
4. معرفة الفروق في كل من الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع، وبتغير الانتماء الوطني.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من خلال أهمية الموضوع الذي تتناوله، حيث إنها تناولت موضوع الروح المعنوية من ناحية ارتباطها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، خصوصاً لطلبة المرحلة الثانوية بفلسطين، الذين يمرون بمرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم وتحقيق طموحاتهم، حيث يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية، وبذلك تتمثل أهمية الدراسة بـ علمية (نظرية) وتطبيقية، وذلك كما يلي:

بين الجنسين في أسلوب المواجهة لصالح الذكور. في حين هدفت دراسة (الحواس، 2016) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة حائل، وتكوّنت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة، وطبق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد العنزي. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية لصالح طلاب المرحلة الجامعية.

ومن خلال ما سبق؛ فقد تناولت الدراسة الحالية فئة طلبة الثانوية كما في دراسة سالم وحجازي (2018)، ودراسة الأقرع (2016)، واستخدمت هذه الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية كدراسة بلبل (2018)، ودراسة الحواس (2016).

وحرص الباحثان على أن يكون هذا البحث إضافة علمية خادمة لشريحة مهمّة من شرائح الشعب الفلسطيني، وعملياً فهي تخدم المجتمع إجمالاً؛ ذلك أن تقديم برامج عملية للطلاب والطالبات من شأنه أن يزودهم بثقة عالية بالنفس، ويجعلهم إلى حد ما لا يشكلون عبئاً خانقاً، ولذا حرص الباحثان على تمييز دراستهما عن غيرها بالآتي:

تناولت دور أساليب مواجهة الضغوط النفسية والروح المعنوية لطلاب المرحلة الثانوية، وهو ما لم تتناوله الدراسات السابقة، وذلك في حدود علم الباحثين.

الدراسة الحالية بمتغيراتها طبقت على المجتمع الفلسطيني في محافظات غزة لعام (2020 - 2021) في حين أن الدراسات الأخرى طبقت في مناطق مختلفة.

كما تميّزت الدراسة بفتح آفاق جديدة للباحثين في إجراء دراسات لاحقة في مجال الاختصاص، تتناول متغيرات الدراسة الحالية لدى شرائح وفئات أخرى من الطلبة في مراحل دراسية مختلفة، أو شرائح أخرى من المجتمع الفلسطيني.

وأثارت الدراسات السابقة للباحث الإفادة منها في إجراء هذا البحث في الجوانب الآتية:

إعداد المقاييس المناسبة، ووضع وإثراء الإطار النظري.

كانت الدراسات السابقة الموجّه المعين في انطلاق الدراسة الحالية، والاستفادة من نتائجها.

اختيار المنهج البحثي المناسب لإجراء الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

نبعت مشكلة الدراسة من صميم شعور أحد الباحثين بأن هناك بعض الظواهر الغريبة والدخيلة على شعبه بدأت تبرز في الآونة الأخيرة، والتي تُشعر الفرد بوجود ضغوط نفسية صعبة تواجهه، ولا يستطيع التغلب على هذه الضغوط، وخصوصاً لطلبة المرحلة الثانوية الذين يمرون بمرحلة عمرية مهمة، وهي مرحلة المراهقة، حيث يمرون بضغوط نفسية عديدة نتيجة ما يطرأ عليهم من تغيرات نفسية وجسدية واجتماعية وسياسية، لذا؛ أطلق عليها بعض الباحثين مرحلة الضغوط النفسية؛ مما دفع الباحثان

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

اشتملت الدراسة على المصطلحات:

الروح المعنوية Morale: حالة الأفراد النفسية والانفعالية وإقبالهم على العمل بحماس، لتحقيق أهدافهم التي يسعون إليها، وارتباطهم بها من الناحية المعنوية (الزهراني، 2020، 12).

وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طلبة المرحلة الثانوية على مقياس "الروح المعنوية" المطبق في هذه الدراسة.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية-Coping Styles of Psychological Stress: مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تساعد الطلبة على مقاومة آثار الضغوط النفسية دون إحداث أي آثار جسمية أو نفسية سلبية عليهم (علي وعبد الخالق، 2018، 523).

وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طلبة المرحلة الثانوية على مقياس "أساليب مواجهة الضغوط النفسية" المطبق في هذه الدراسة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

تناولت الخطوات الإجرائية المتبعة في الدراسة من حيث المنهجية وانتقاء العينة وبناء الأدوات والتحقق من خصائصها السيكومترية (الصدق والثبات)، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت لتحليل البيانات، والإجراءات العملية التي أتبع في الدراسة، وفيما يلي شرح لهذه الإجراءات.

منهج الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي؛ حيث يقوم على دراسة العلاقات المتبادلة بين متغيرات الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة الحالية من طلبة المرحلة الثانوية البالغ عددهم (66017) موزعين على جميع محافظات غزة.

عينة الدراسة:

أ. العينة الاستطلاعية: طبق الباحثان أدوات الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (200) من طلبة المرحلة الثانوية من خارج العينة الأصلية، من مدرسة (الرياض الثانوية للبنات، خالد بن الوليد الثانوية ذكور) وذلك في فترة ما قبل التطبيق على العينة الأصلية.

ب. العينة الكلية: وهي العينة التي طبق عليها الباحثان المقاييس الخاصة بالدراسة، بعد حساب صدقها وثباتها، حيث اختيرت عينة الدراسة الفعلية بطريقة عنقودية، والبالغ عددهم (555) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية. حيث طبقت على العينة في (11) مدرسة من مدارس محافظات غزة.

أدوات الدراسة وإجراءات بنائها: بعد اطلاع الباحثين على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة والعينة المستهدفة، - في حدود علمه- لم يجد المقاييس التي تتناسب مع ظروف وطبيعة العينة المستهدفة، لهذا ارتأى أن يبني مقياسين جديدين خاصين بمتغيري الدراسة؛ لتحقيق أهدافها،

1. الأهمية العلمية (النظرية):

- تعد الدراسة محاولة للإسهام في توسيع المعرفة العلمية حول الروح المعنوية وعلاقتها بمواجهة الضغوط النفسية لدى شريحة مهمة في المجتمع الفلسطيني، ألا وهي شريحة طلبة المرحلة الثانوية، والذين هم في أمس الحاجة لرفع روحهم المعنوية والتخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

- تفيد الدراسة الحالية المختصين والمرشدين النفسيين، وذلك من خلال لفت نظرهم إلى الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

- عدم التطرق إلى موضوع الدراسة على المستوى المحلي الفلسطيني، وذلك في حدود علم الباحثين.

2. الأهمية التطبيقية:

- توفر هذه الدراسة أدوات سيكومترية صممت لتكون مناسبة وملائمة لعينة الدراسة، وهم طلبة المرحلة الثانوية، قد يستفيد منها الباحثون في دراسات نفسية لاحقة.

- تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين لتناول هذا الموضوع مع عينات ومجتمعات أخرى.

- استثمار أساليب مواجهة الضغوط النفسية في علاج وإصلاح ظواهر نفسية وسلوكية من خلال التعبئة والتوجيه.

- عمل برامج إرشادية ووقائية وتنموية خاصة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

- عمل البرامج الإرشادية والتدريبية لتعزيز الروح المعنوية.

- قد يستخدم أصحاب الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية والمؤسسات التربوية نتائج الدراسة الحالية من أجل رفع الروح المعنوية، من خلال تحسين أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

- - تبني ما يسفر عن الدراسة من نتائج وتوصيات من قبل الجهات المسؤولة لتكون أساساً يُبنى عليه في تعزيز الروح المعنوية لدى أبناء المجتمع.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تحددت الدراسة بالحدود والمحددات الآتية:

- **الحد الموضوعي:** تناولت الدراسة الحالية الروح المعنوية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

- **الحد البشري:** طبقت أدوات الدراسة على عينة عنقودية تمثلت في طلبة المرحلة الثانوية في محافظات غزة.

- **الحد المكاني:** طبقت أدوات الدراسة في مدارس محافظات غزة المختلفة، وهي إحدى التقسيمات الجغرافية للأراضي الفلسطينية.

- **الحد الزمني:** من عام 2020 إلى 2021.

وتمثلت المقاييس فيما يلي:

أولاً: مقياس الروح المعنوية (إعداد الباحثين).

ثانياً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الباحثين).

وصف الأدوات: يتناول الباحثان فيما يلي شرحاً وافياً لكل أداة من أدوات الدراسة:

بناء مقياس الروح المعنوية:

راجع الباحثان العديد من المقاييس التي تناولت مفهوم الروح المعنوية، ورأى أنه يمكن الاستفادة منها في بناء مقياس جديد من حيث توافق الفقرات في هذه المقاييس مع طبيعة العينة، إذ لا يمكن الاعتماد عليها كلياً؛ لعدم مناسبة فقراتها لطبيعة العينة، ولهذا أعد الباحثان مقياس من خلال الاستعانة بمجموعة من المقاييس والدراسات العربية والأجنبية، على سبيل المثال: دراسة (Al.hantouchi,2016)، ودراسة (الزهراني,2020)، ودراسة (Hantool,2017) ورغم تنوع مفهوم الروح المعنوية الذي تناولته، إلا أنها لم تستهدف العينة التي استهدفها الباحثان لأغراض بناء مقياس جيد، وأكثر تحقيقاً لها بما يتعلق بدراساتها، والخروج بالأبعاد التي سيتناولها الباحثان، حيث بلغ عدد فقرات مقياس الروح المعنوية في صورته الأولية (32) فقرة موزعة على (4) أبعاد، هي: البعد الذاتي: هو توجيه القدرات الذاتية بإيجابية لمواجهة صعوبات الحياة، والوصول إلى الثقة والرضى، البعد الدراسي: هو القدرة على التفاعل الإيجابي واستثمار البيئة المدرسية في تحسين معنويات الطالب، البعد السياسي: الشعور بالولاء والانتماء للوطن والإخلاص له والإيمان بعدالة قضاياه والثقة بأنه مصدر الأمان، بُعد أهداف الحياة: شعور الطالب بحياة مستقبلية مشرقة مليئة بالأمل قادرة على تحقيق طموحاته وأهدافه المنشودة، ومن ثم حسب الباحثان الخصائص السيكومترية للمقياس، وذلك على النحو الآتي:

صدق مقياس الروح المعنوية:

1. الصدق الظاهري (صدق المحكمين): ويقوم على أساس مدى مناسبة فقرات المقياس للتعريف الإجرائي، ومدى انتمائها للأبعاد التي تبناها الباحثان في تعريفهما الإجرائي، حيث صاغا فقرات تتناسب مع مفهوم الروح المعنوية وأبعاده.

ولأجل التحقق من مدى تناول الباحثين نظرياً لأبعاد الروح المعنوية الأربعة التي حددت في التعريف الإجرائي، فإنه عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعات في الوطن وخارجه من المختصين في المجال النفسي وعددهم (11) محكماً للأخذ برأيهم واستشارتهم في مدى ملاءمة الفقرات من حيث الصياغة المبدئية واللغوية، ومدى انتمائها إلى البعد الذي تضمنه المقياس، وقد قدم المحكمون ملاحظات قيّمة، حيث بلغت نسبة الاتفاق بينهم 80% وفي ضوء عدلت صياغة بعض الفقرات لعدم تناسبها، وبناءً على تعديلات المحكمين؛ عدّل المقياس لتناسب فقراته مع الأبعاد التي تنتمي إليها، وقد أسفرت نتائج التحكيم عن حذف فقرة واحدة من المقياس في صورته الأولية، وإضافة فقرة جديدة، وهناك بعض الفقرات التي عدّلت.

2. التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الروح المعنوية

قام الباحثان بحساب الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS25، ويوضح جدول رقم (1) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل فقرة على أبعاد مقياس الروح المعنوية:

جدول (1)

تشبعات فقرات أبعاد مقياس الروح المعنوية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية	S.E. خطأ القياس	النسبة الحرجة C.R.	مستوى الدلالة P	البعد	الفقرة
.593	.434	.052	8.369	***	الذاتي	c1
.642	.46	.05	9.235	***		c2
.499	.427	.062	6.836	***		c3
.632	.5	.055	9.059	***		c4
.501	.381	.055	6.864	***		c5
.558	.39	.05	7.781	***		c6
.591	.429	.051	8.348	***		c7
.509	.317	.045	6.986	***		c8
.426	.396	.069	5.729	***		c9
.551	.367	.048	7.675	***		c15
.58	.492	.066	7.404	***	الدراسي	c10
.531	.401	.06	6.724	***		c11
.635	.475	.058	8.16	***		c12
.388	.314	.066	4.793	***		c13
.349	.272	.063	4.279	***		c14
.622	.54	.068	7.992	***		c16
.535	.479	.063	7.546	***	السياسي	c17
.54	.417	.055	7.63	***		c18
.721	.565	.052	10.97	***		c19
.677	.402	.04	10.098	***		c20
.755	.472	.04	11.675	***		c21
.624	.439	.048	9.097	***		c22
.632	.454	.049	9.236	***		c23
.47	.377	.058	6.499	***		c24

جدول (4)

تشبعات فقرات أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

P	النسبة	S.E	المعاملات		الفقرة	البعد
			غير	المعيارية		
مستوى	الدرجة	خطأ	المعيارية	المعيارية		
الدلالة	C.R	القياس				
xxx	7.14	.061	.433	.499	a1	حل المشكلات
xxx	10.642	.056	.592	.691	a2	
xxx	11.045	.06	.659	.71	a3	
xxx	8.799	.073	.647	.595	a4	
xxx	12.402	.069	.859	.772	a5	
xxx	12.51	.06	.746	.776	a6	
xxx	10.288	.065	.674	.674	a7	
xxx	10.955	.064	.702	.706	a8	
xxx	8.493	.07	.592	.578	a9	
***	9.495	.085	.811	.659	a10	
***	10.111	.092	.935	.693	a11	الدعم والمساندة الاجتماعية
***	11.158	.089	.989	.749	a12	
***	7.765	.108	.84	.559	a13	
***	9.425	.08	.75	.655	a14	
***	5.927	.081	.479	.441	a15	
***	7.689	.104	.799	.545	a16	
***	4.876	.09	.441	.363	a17	
***	6.983	.106	.742	.502	a18	
***	13.532	.092	1.244	.855	a19	
***	10.818	.096	1.041	.72	a20	
***	9.885	.101	1.001	.67	a21	التفريع الانفعالي
***	7.713	.076	.59	.542	a22	
***	7.65	.077	.587	.538	a23	
***	7.828	.085	.668	.548	a24	
***	7.32	.083	.609	.518	a25	
***	7.562	.094	.709	.533	a26	
***	6.096	.102	.624	.441	a27	
***	8.404	.085	.711	.582	a28	
***	11.535	.069	.795	.744	a29	
***	11.209	.082	.915	.728	a30	
***	10.972	.088	.963	.717	a31	التجنب والفكاهة والإنكار

المستهدفة؛ فهناك مقاييس اطلع عليها الباحثان لم تتناول عينة الدراسة تحديداً، وإنما تناولت المعلمين، والطلاب في مراحل مختلفة، وهناك دراسات تناولت عينة الدراسة، ولكن المقاييس لم تكن متوافرة بالدراسة، بل يوجد من المقاييس فقرات قليلة جداً، حيث لا يوجد المقياس كاملاً بجميع فقراته وآلية تصميمه ليتسنى للباحثين تبنيه؛ وقد استعان الباحثان عند بنائهم لفقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بمجموعة من المقاييس العربية والأجنبية، وهي: مقياس (إبراهيم، 1994)، مقياس (Carver, 1997)، مقياس (Zuckerman, & Gagne, 2002)، مقياس (2004Waguespack)، ترجمة وتعريب (سعد بن عبدالله المشوح، 2009)، مقياس (الهاللي، 2009)، مقياس (David., John, 2016)، Wesley, & Wanda.

وبالرغم من حداثة البعض منها؛ إلا أن الباحثين وجدوا أن هذه المقاييس لا تتناسب مع أغراض الدراسة الحالية وعينتها، لذلك ارتأى الباحثان أن يعدا مقياساً جديداً لأساليب مواجهة الضغوط النفسية أكثر ملاءمة لطبيعة العينة، وأكثر تحقيقاً لأغراض الدراسة، وقسمت نظرياً إلى خمسة أساليب: حل المشكلات والمواجهة النشطة، الدعم والمساندة الاجتماعية، التفريع الانفعالي، التجنب والفكاهة والإنكار، المواجهة الدينية والروحانية.

ومن ثم حسب الباحثان الخصائص السيكومترية للمقياس، وذلك على النحو الآتي:

صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

1. صدق المحتوى: صاغ الباحثان فقرات واضحة ودقيقة تتناول جميع أبعاد التعريف الإجرائي لأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ولأجل تحديد مدى تناول الباحثين نظرياً للأبعاد التي حددها في التعريف الإجرائي، والتحقق مما إذا كان بالفعل يقيس ما وضع لقياسه، وأن الفقرات تقيس بالفعل مضمون أساليب مواجهة الضغوط النفسية، فقد عرض على مجموعة من المحكمين وأساتذة الجامعات في الوطن وخارجه من الاختصاصيين في الإرشاد النفسي بلغ عددهم (11) محكماً؛ للأخذ برأيهم واستشارتهم في مدى ملاءمة الفقرات من حيث الصياغة المبدئية ومدى انتمائها لكل بعد من الأبعاد الخمسة التي تضمنها المقياس، وقد أعطى المحكمون ملاحظات مهمة وقيمة، وفي ضوءها عدلت بعض الفقرات، واستبعدت فقرات أخرى؛ لعدم توافر صدق المحتوى فيها، وقد أسفرت نتائج التحكيم عن حذف (7) فقرات من فقرات المقياس في صورته الأولية، وإضافة خمسة فقرات جديدة، وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس بعد الانتهاء من التحكيم والتحقق من صدق المحتوى (39 - 7 + 5) = 37 فقرة، كما أسفرت النتائج عن بعض التعديلات.

حيث قام الباحثان بحساب الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS25، ويوضح جدول (4) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الدرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل فقرة على أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	حل المشكلات ومواجهة النشطة	مستوى الدلالة
.000	.807**	32	.000	.708**
.000	.803**	33	التفريغ الانفعالي	
.000	.841**	34	مستوى الدلالة	معامل الارتباط
.000	.773**	35	.000	.692**
.000	.744**	36	.000	.531**
.000	.510**	37	.000	.681**

** دالة عند 0.01

يتضح من جدول (5) أن جميع فقرات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى 0.01، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات أساليب مواجهة الضغوط النفسية

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، والجدول الآتي يوضح هذه المعاملات.

جدول (6)

ثبات أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية

العامل	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			قبل التعديل	بعد التعديل
حل المشكلات ومواجهة النشطة	9	.877	.765	.862
الدعم والمساندة الاجتماعية	6	.791	.666	.799
التفريغ الانفعالي	6	.788	.515	.680
التجنب والفكاهة والإنكار	10	.842	.598	.748
المواجهة الدينية والروحانية	6	.824	.643	.783

* صُححت الأبعاد (الفردية) باستخدام معامل التصحيح جثمان والأبعاد الزوجية باستخدام معامل سبيرمان براون.

يتضح من الجدول (6) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت جيدة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات، ويمكن تطبيقها والوثوق في نتائجها.

وصف مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في صورته النهائية:

اشتمل مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في صورته النهائية على (37) فقرة موزعة على خمسة أبعاد كالتالي:

البعد الأول: حل المشكلات ومواجهة النشطة (9) فقرات.

البعد الثاني: الدعم والمساندة الاجتماعية (6) فقرات.

البعد الثالث: التفريغ الانفعالي (6) فقرات.

البعد	الفقرة	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية	S.E خطأ القياس	النسبة الحرجة C.R	P مستوى الدلالة
	a32	.811	.919	.069	13.362	***
المواجهة	a33	.751	.703	.059	11.951	***
الدينية	a34	.88	.747	.049	15.135	***
والروحانية	a35	.689	.624	.059	10.626	***
	a36	.728	.699	.061	11.46	***
	a37	.268	.325	.089	3.648	***

*** دالة عند مستوى دلالة 0.001.

يتضح من جدول (4) أن فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية كانت دالة عند مستوى دلالة 0.001، مما يعد مؤشراً على أن الفقرات تنتمي لبعدها بشكل جيد وتمثله.

الاتساق الداخلي: حُسب عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (5) يوضح هذه المعاملات.

جدول (5)

الاتساق الداخلي لفقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن = 200)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	حل المشكلات ومواجهة النشطة	مستوى الدلالة
.000	.808**	19	مستوى الدلالة	معامل الارتباط
.000	.733**	20	.000	.571**
.000	.717**	21	.000	.740**
التجنب والفكاهة والإنكار			.000	.731**
.000	.632**	23	.000	.788**
.000	.639**	24	.000	.724**
.000	.617**	25	.000	.750**
.000	.645**	26	.000	.658**
الدعم والمساندة الاجتماعية			.000	.731**
.000	.580**	27	.000	.783**
.000	.632**	23	.000	.788**
.000	.639**	24	.000	.724**
.000	.617**	25	.000	.750**
.000	.645**	26	.000	.658**
.000	.580**	27	.000	.783**
.000	.597**	28	.000	.788**
.000	.713**	29	.000	.708**
.000	.715**	30	.000	.769**
.000	.708**	31	.000	.780**
المواجهة الدينية والروحانية			.000	.688**

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتيجة السؤال الأول: ما مستوى الروح المعنوية لدى طلبة المرحلة الثانوية؟

وللإجابة عن هذا السؤال حُسب المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري لكل من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (9) يوضح النتائج.

جدول (9)

حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري لكل من الأبعاد والدرجة الكلية للروح المعنوية

الترتيب	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
2	86.9	.461	3.477	الذاتي
4	83.5	.517	3.340	الدراسي
1	88.0	.509	3.520	السياسي
3	85.3	.485	3.413	أهداف الحياة
	86.2	.409	3.446	الروح المعنوية

يتبين من الجدول (9) النتائج الآتية:

1. بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للروح المعنوية لدى أفراد عينة الدراسة (عينة من طلبة المرحلة الثانوية) 3.446 من أصل 4 (الدرجة الكلية = 4) بوزن نسبي 86.2%، مما يشير إلى أن مستوى الروح المعنوية لدى أفراد عينة الدراسة قد كان مرتفعاً وفقاً لمحك الدراسة المعتمد في الدراسة، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى قدرات الطلبة الذاتية الإيجابية لمواجهة صعوبات حياتهم، واستعدادهم التام لمواجهة الفشل بالإيمان والثبات، ووصولهم للثقة والرضى عن حياتهم عند اتخاذ قراراتهم، وشعورهم الجاد بأن حياتهم لها معنى، وتفاعلهم الإيجابي مع البيئة المدرسية، إضافة إلى تمتعهم بعلاقات إيجابية مع أساتذتهم، وشعورهم بالولاء والانتماء للوطن والإخلاص له، والإيمان بعدالة قضاياهم، وشعورهم بالفخر كونهم فلسطينيين ومنتمين لوطنهم، ومؤمنين بعدالة قضاياهم والثقة بأنها مصدر للأمان، وشعور الطلاب بحياة مستقبلية مشرقة مليئة بالأمل والتفاؤل في تحقيق طموحاتهم وأهدافهم.

2. أن البعد السياسي كان أكثر أبعاد الروح المعنوية لدى أفراد عينة الدراسة بوزن نسبي 88%، في حين كان البعد الدراسي أقل الأبعاد بوزن نسبي 83.5%، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى اعتقاد الطلبة بأن الوحدة الوطنية هي التي ستسود بالرغم من جميع الخلافات، وإيمانهم العميق بحتمية النصر على الأعداء، وشعورهم بالثقة اتجاه قوة المقاومة الفلسطينية، ولعدم استثمار البيئة المدرسية في تحصين معنويات الطلبة، وبالتالي عدم قدرتهم على تحقيق النجاح في الدراسة.

نتيجة السؤال الثاني، والذي ينص على: ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظات غزة؟ وللإجابة عن هذا السؤال حُسب المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري لكل من الأبعاد والدرجة الكلية

البعد الرابع: التجنب والفكاهة والإنكار (10) فقرات.

البعد الخامس: المواجهة الدينية والروحانية (6) فقرات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

1. معامل ارتباط بيرسون (- Pearson Correlation Coefficient)، لقياس الارتباط، ويقوم على دراسة العلاقة بين متغيرين، واستخدم لحساب صدق الاتساق الداخلي، والعلاقة بين المتغيرات.
2. اختبار ألفا كرونباخ (Cronbachs Alpha) واختبار التجزئة النصفية: لمعرفة ثبات فقرات المقياس.
3. اختبار T-test: لحساب دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتين مستقلتين غير مترابطتين.

نتائج الدراسة ومناقشتها

المحك المعتمد في الدراسة: لتحديد المحك المعتمد في الدراسة، فقد حدد طول الخلايا في مقياس ليكرت الرباعي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (4 = 1 - 3) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الفئة (4/3 = 1.33)، لتحديد فئات المستويات، والجدول (7) يوضح فئات المحك المعتمد في الدراسة. واستُعين بفئات محك الدراسة: لتحديد مستوى المتغيرات.

جدول (7)

فئات محك الروح المعنوية

مدى الوزن النسبي	من 25% -	من 43.75% -	من 62.5% -	من 81.25%
النسبي	43.74%	62 -	81.24%	100%
مدى المتوسط الحسابي	1-1.74	1.75 -	2.5 -	3.25
التصنيف	منخفضة	أقل من	أكثر من	مرتفعة
	المتوسط	المتوسط		

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة، فقد حُدد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (5 = 1 - 4)، ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الفئة (5/4 = 1.25)، لتحديد فئات المستويات الخمسة، والجدول (8) يوضح فئات المحك المعتمد في الدراسة.

جدول (8)

فئات محك أساليب مواجهة الضغوط النفسية

مدى الوزن النسبي	من 20%	من 36%	من 52%	من 68%	أكثر من
النسبي	36% -	52% -	68% -	84%	أكثر من
مدى المتوسط الحسابي	1-1.8	1.81-	2.61-3.40	3.41-4.20	4.21-5
التصنيف	منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً

استُعين بفئات محك الدراسة، وذلك لتحديد مستوى متغيرات الدراسة.

للمقياس، والجدول (10) يوضح النتائج.

جدول (10)

حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري لأبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية

المرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	البعد
2	4.174	.686	83.5	حل المشكلات والمواجهة النشطة
4	3.759	.866	75.2	الدعم والمساندة الاجتماعية
5	3.368	.991	67.4	التفريغ الانفعالي
3	3.878	.749	77.6	التجنب والفكاهة والإنكار
1	4.347	.690	86.9	المواجهة الدينية والروحانية

نتائج السؤال الثالث، والذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات طلبة المرحلة الثانوية على مقياس الروح المعنوية وبين درجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية؟

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم معامل الارتباط بيرسون للتعرف على نوع وقوة العلاقة بين متغيرات الدراسة، والنتائج موضحة بالجدول (11).

جدول (11)

يوضح مصفوفة الارتباط بين مقياس الروح المعنوية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعادهم

المواجهة	التجنب	التفريغ الانفعالي	الدعم والمساندة الاجتماعية	حل المشكلات والمواجهة النشطة	البعد
المواجهة الدينية والروحانية	والإنكار	والفكاهة	والمساندة الاجتماعية	والنشطة	الذاتي
.354**	.321**	.180**	.305**	.418**	
.412**	.317**	.186**	.361**	.403**	الدراسي
.367**	.275**	.150**	.284**	.407**	السياسي
.512**	.381**	.204**	.395**	.509**	أهداف الحياة
.489**	.387**	.215**	.399**	.521**	الروح المعنوية

** دالة عند 01

يتبين من الجدول (11) أن معامل الارتباط بين درجات طلبة المرحلة الثانوية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعادها وبين درجاتهم على مقياس الروح المعنوية وأبعادها كانت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 01، مما يشير إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجات طلبة المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وبين درجاتهم على مقياس الروح المعنوية، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن طلبة المرحلة الثانوية الأكثر استخداماً وممارسة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية يكونون أكثر استقراراً انفعالياً وجدانياً وعقلياً.

كما يتضح من الجدول (11) أن هناك ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً بين بعد حل المشكلات والمواجهة النشطة والروح المعنوية حيث بلغت قيمة ر.521** ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة المرحلة الثانوية يخططون بعناية في مواجهة المشكلات والصعوبات، ويعملون بشكل جيد على جمع المعلومات حول المشكلات للوصول إلى حل مناسب لها، ويفكرون في النتائج المحتملة، ويخططون بشكل جيد لوضع حلول مقترحة لمشكلاتهم، ويضعون البدائل المناسبة التي توصلهم إلى النجاح في مواجهة الصعوبات، وبالتالي الشعور بالثقة في اتخاذ القرارات، ووصولهم إلى التفاعل الإيجابي في مدرستهم مع معلميه وزملائهم، وحبهم للتعليم والتعلم، وهذا يوصلهم إلى الروح المعنوية العالية.

يتبين من الجدول (10) أن المتوسط الحسابي لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة (عينة من طلبة المرحلة الثانوية) كانت تتراوح 3.368 - 4.347 من أصل 5 (الدرجة الكلية = 5) بوزن نسبي يتراوح 67.4% - 86.9%، كما يتبين أن أسلوب المواجهة الدينية والروحانية كان أعلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة بوزن نسبي 86.9%، وهي تصنف بأنها مرتفعة جداً وفقاً لمقياس محك الدراسة المعتمد، بينما يعد أسلوب التفريغ الانفعالي أقل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة بوزن نسبي 67.4%، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى واقع الأساليب التي يستخدمها الطلبة في مواجهتهم للضغوط النفسية، حيث يلجؤون في الدرجة الأولى إلى المواجهة الدينية والروحانية، التي تتضمن محاولة الفرد البحث عن مواجهة تلك الضغوط، من خلال التوجه واللجوء إلى الله بالدعاء وطلب العون، وترديد الأدعية، والإكثار من أداء صلاة النافلة والعبادات والاستغفار، للتخفيف من الإحساس بالضغوط، بينما أسلوب التفريغ الانفعالي كان أقل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة؛ لتضمنه الانفعالات السلوكية التي يصدرها الطالب محاولاً خفض توتره وقلقه، من خلال التعبير عن مشاعره السلبية، مما يؤدي به إلى عدم انزعاجه، والشعور بالارتياح وعدم الضيق، وإشغال النفس أثناء الأزمات والصعوبات بأفعال أخرى حتى يصرف نفسه عن التفكير فيها، وتقليل شعوره بالضغوط النفسية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية بشكل جزئي مع نتائج دراسة سالم وحجازي (2018) والتي أكدت أن مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط ما بين مرتفع ومتوسط.

ويمكن عزو ذلك إلى أن الاعتماد على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية يجعل الأفراد أقل تأثراً سلبياً بالضغوط، كما أنها تقي من الأمراض الجسمية والنفسية، كما أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تؤدي دوراً مهماً في الشعور بالقيمة وفي النمو النفسي السليم، وفي الصحة النفسية والسعادة، بل وتمثل هذه العلاقات عاملاً واقعياً من الاكتئاب (حدة، 2013، 135).

ويمكن تفسير ذلك بأن أساليب المواجهة الدينية والروحانية المتمثلة في العبادات والإيمان بالله تعمل على تمتع الفرد بنوع

وللإجابة عن هذا السؤال استُخدم اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (12).

جدول (12)

نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين درجات طلبة المرحلة الثانوية في مقياس الروح المعنوية تبعاً لمتغير الانتماء الوطني

البعده	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الذاتي	منتمي	240	3.387	.508	-4.083	.000
	غير منتمي	315	3.546	.409		
الدراسي	منتمي	240	3.238	.542	-4.116	.000
	غير منتمي	315	3.418	.484		
السياسي	منتمي	240	3.492	.538	-1.116	.265
	غير منتمي	315	3.541	.485		
أهداف الحياة	منتمي	240	3.408	.483	-0.200	.841
	غير منتمي	315	3.417	.488		
الروح المعنوية	منتمي	240	3.391	.427	-2.807	.005
	غير منتمي	315	3.488	.389		

قيمة t الجدولية لدرجات حرية 553 عند مستوى دلالة 05 = 1.96

يتبين من الجدول (12) أنَّ مستوى الدلالة للدرجة الكلية للروح المعنوية ولكل من الأبعاد الآتية (الذاتي، الدراسي) كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 05. (قيمة t المحسوبة أكبر من قيمة t الجدولية) بينما الأبعاد الآتية (السياسي، أهداف الحياة) كان مستوى الدلالة لهما أكبر من 05، مما يعني أنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في الدرجة الكلية للروح المعنوية ولكل من الأبعاد الآتية (الذاتي، الدراسي) تبعاً لمتغير الانتماء الوطني لصالح الأفراد غير المنتمين لأي حزب، بينما لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في الأبعاد الآتية (السياسي، أهداف الحياة) تبعاً لمتغير الانتماء الوطني، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أنَّ الطلبة غير المنتمين لأي حزب لديهم القدرة على ضبط انفعالاتهم، ونجدهم مستقرين نفسياً وانفعالياً، بعيدين عن التعصب، قادرين على مواجهة الصعوبات، ومواجهة الفشل بالإيمان والثبات، متخذين جميع قراراتهم بكل هدوء مهما كانت صعوبة المواقف التي يتعرضون لها، حيث نجدهم طموحين مفكرين منتجين فعالين، ويتمتعون بشخصية قوية بعيدة عن التعصب، وأيضاً نجدهم قليلي الصراع والاحتكاك السلبي مع زملائهم، وعلاقتهم مع أساتذتهم إيجابية، متعاونون ومتماسكون، ولديهم قدرات وإمكانات تساعدهم على تحقيق ذواتهم وقدرتهم على النجاح في الدراسة، حيث إنهم يجدون المتعة في حياتهم الدراسية، وراضون عن مدرستهم والطاقم المدرسي.

وأن هناك ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً بين بعد الدعم والمساندة الاجتماعية، والروح المعنوية. حيث بلغت قيمة ر. 399** ويمكن تفسير ذلك في أن طلبة المرحلة الثانوية يركزون على الحصول على المشورة والنصائح والمعلومات، وردود الفعل والتغذية الراجعة من الأشخاص المحيطين بهم، سواء معلمين أو زملاء أو أصدقاء في الشبكة الاجتماعية عند التعامل معهم، والاستعانة بالمختصين وطلب المشورة منهم؛ لمحاولة فهم المشكلة وحلها، وبالتالي حياتهم تكون أكثر تفاؤلاً، وليس فقط التفاؤل؛ بل الارتباط بشكل إيجابي مع الخصائص النفسية التكيفية، وبالتالي إلى الروح المعنوية العالية.

وأن هناك ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً بين بعد التفريغ الانفعالي، والروح المعنوية، حيث بلغت قيمة ر. 215** حيث إن الانفعالات السلوكية التي يصدرها طلبة المرحلة الثانوية يحاولون من خلالها خفض توتراتهم وقلقهم، من خلال التعبير عن مشاعرهم السلبية، مما يؤدي بهم إلى عدم انزعاجهم، والشعور بالارتياح وعدم الضيق، وإشغال أنفسهم أثناء الأزمات والصعوبات بأفعال أخرى؛ حتى يصرفوا أنفسهم عن التفكير فيها وقليل شعورهم بالضغوط النفسية، وهذا يرفع من الروح المعنوية لديهم.

وأن هناك ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً بين بُعد التجنب والفكاهة والإنكار، والروح المعنوية حيث بلغت قيمة ر. 387** وهنا يرى الباحثان بأن ارتفاع مستوى الروح المعنوية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة يفتح لهم آفاق واسعة لمواجهة الأزمات التي يتعرضون لها بجو من الفرح والنكات. والمشكلات الصعبة لديهم يستقبلونها بالفكاهة والدعابة للتخفيف من حدتها، والوصول إلى حل مناسب لها بدون التعرض إلى الضغوط النفسية.

كما يمكن الافتراض أنَّ الروح المعنوية يمكن أن تؤثر تأثيراً كبيراً على الدافعية، والتي تستثار إلى حد بعيد بمعارف طلبة المرحلة الثانوية عن المستقبل، وذلك على اعتبار أنَّ رضى الطلبة في هذه المرحلة بمنهجهم وأساتذتهم ومدرستهم توجد لديهم دافعية ورغبة في السعي والعمل الدؤوب، وتحمل المشقة، مما يرفع من قيمة الحياة لديهم، ويجعلها تستحق أن تعاش.

وأن هناك ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً بين بُعد المواجهة الدينية والروحانية، والروح المعنوية حيث بلغت قيمة ر. 489** ويمكن تفسير ذلك في أن طلبة المرحلة الثانوية لديهم إيمان عميق بالتمسك بالدين، والصلاة، والتحصين بالإنكار، وذلك يثبت لديه القيم الروحانية، ويبعد عنهم التوتر والضيق والاضطرابات، كما يبعث فيهم التفاؤل، والأمل، والشجاعة في مواجهة المواقف الضاغطة التي تمتلئ بها الحياة؛ حيث إن طلبة المرحلة الثانوية الذين يستخدمون المواجهة الدينية يكونون أقل عدوانية وكراهية، وأكثر خضوعاً وتحملاً للمسؤولية، ويتمتعون بضمير حي، وذوي نزعة أخلاقية أكثر من المجموعة التي تتعامل بأساليب غير دينية مع الأزمات.

نتائج السؤال الرابع، والذي ينص على: هل توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مقياس الروح المعنوية تبعاً لمتغير الانتماء الوطني والنوع؟

الجنسية الفلسطينية، وثقتهم كاملة بشعبهم لتحقيق أهدافهم التي يسعون إليها، متكيفين مع الظروف التي يمر بها الشعب الفلسطيني المتمثلة في غطرسة الاحتلال وحصاره المفروض على القطاع، وإيمانهم العميق لتحقيق النصر على الأعداء، فالإناث لديهن القدرة على تحقيق أهدافهن في الحياة عن طريق الدعم المادي والمعنوي من الأهل والأصدقاء.

وحيث إن الانتماء السياسي والوطني لدى الشباب الفلسطيني ذكورهم وإناثهم تقريبا على حد متساوٍ إلا أن الإناث أكثر تقبلاً لذلك بسبب طبيعة المجتمع الفلسطيني الذي يرفض العنف ضد المرأة، وكونه من أشد المجتمعات دعماً للمرأة مادياً ومعنوياً.

أما المجال الذاتي والدراسي فهما فيه على حد سواء، وذلك منطقي لكونهم يتعرضون لنفس الظروف ونفس المنهاج والتعليم مما يجعلهم متقاربين في ردة الفعل وأساليب مواجهة هذه الضغوط.

نتائج السؤال الخامس، والذي ينص على: هل توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الانتماء الوطني والنوع؟

وللإجابة عن هذا السؤال استُخدم اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (14).

جدول (14)

نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين درجات طلبة المرحلة الثانوية في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الانتماء الوطني

مستوى البعد	الانتماء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الذاتي	ذكر	3.468	.464	-0.401	.689
	أنثى	3.484	.460		
الدراسي	ذكر	3.309	.552	-1.21	.227
	أنثى	3.363	.491		
السياسي	ذكر	3.373	.542	-5.94	.000
	أنثى	3.625	.457		
أهداف الحياة	ذكر	3.298	.502	-4.829	.000
	أنثى	3.496	.456		
الروح المعنوية	ذكر	3.372	.436	-3.671	.000
	أنثى	3.499	.379		
التفريغ الانفعالي	منتمي	3.337	.969	-0.644	.520
	غير منتمي	3.392	1.008		
التجنب والفكاهة	منتمي	3.825	.785	-1.468	.143
	غير منتمي	3.919	.718		
المواجه الدينية	منتمي	4.330	.743	-0.497	.619
	غير منتمي	4.359	.648		

قيمة t الجدولية لدرجات حرية 553 عند مستوى دلالة .05 = 1.96

يتبين من الجدول (14) أن مستوى الدلالة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو .05 (قيمة t المحسوبة أقل من قيمة t الجدولية) مما يعني أنه لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً

أما بالنسبة للبعد السياسي فلا نجد فروقاً في الانتماء الوطني، ويرجع ذلك إلى شعور جميع طلبة المرحلة الثانوية بالولاء والانتماء للوطن والإخلاص له، وشعورهم بالفخر كونهم فلسطينيين، لديهم ثقة قوية وعالية في قدرة المقاومة الفلسطينية على تحقيق النصر على العدو، وأن الوحدة الوطنية هي التي ستسود رغم الخلافات، حيث هناك أهداف مشتركة يعمل الجميع على تحقيقها، حيث إن جميع الطلبة يستطيعون التوافق مع المجتمع، والتكيف مع الظروف المتغيرة في وطنهم.

أما بالنسبة لبعد أهداف الحياة فنجد أن الطلبة يشعرون بحياة مستقبلية مشرقة مليئة بالأمل والتفاؤل، فالطلبة يتمنون أن يسود الأمن والسلام العالمي، وأن يتوحد الشعب الفلسطيني تحت راية واحدة؛ لأن ذلك سيجعل الحياة أسهل وأيسر، وبالتالي لا يفكر الطلبة بالهجرة من قطاع غزة إلى الخارج، أملين بمستقبل مشرق تتوفر فيه فرص عمل متاحة لتحقيق المتطلبات الضرورية له.

جدول (13)

نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين درجات طلبة المرحلة الثانوية في مقياس الروح المعنوية تبعاً لمتغير النوع

مستوى البعد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الذاتي	ذكر	232	3.468	.464	-0.401	.689
	أنثى	323	3.484	.460		
الدراسي	ذكر	232	3.309	.552	-1.21	.227
	أنثى	323	3.363	.491		
السياسي	ذكر	232	3.373	.542	-5.94	.000
	أنثى	323	3.625	.457		
أهداف الحياة	ذكر	232	3.298	.502	-4.829	.000
	أنثى	323	3.496	.456		
الروح المعنوية	ذكر	232	3.372	.436	-3.671	.000
	أنثى	323	3.499	.379		

قيمة t الجدولية لدرجات حرية 553 عند مستوى دلالة .05 = 1.96

يتبين من الجدول (13) أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية للروح المعنوية ولكل من الأبعاد الآتية (السياسي، أهداف الحياة) كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو .05 (قيمة t المحسوبة أكبر من قيمة t الجدولية) بينما الأبعاد الآتية (الذاتي، الدراسي) كانت مستوى الدلالة لهما أكبر من .05، مما يعني أنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في الدرجة الكلية للروح المعنوية، ولكل من الأبعاد الآتية (السياسي، أهداف الحياة) تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في الأبعاد التالية (الذاتي، الدراسي) تبعاً لمتغير النوع، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن الإناث ينتمون إلى وطنهم ولديهم الفخر كونهم يحملون

الذكور في (الدعم والمساندة الاجتماعية، والتفريغ الانفعالي)، ولصالح الإناث في أسلوب (المواجهة الدينية والروحانية)، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن الطلبة سواء كانوا ذكورا أو إناثا يلجؤون إلى حل المشكلات، والتي تتضمن مجموعة العمليات التي يقوم بها الطلبة، مستخدمين المعلومات والمعارف التي سبق لهم أن تعلموها، والمهارات التي اكتسبوها في التغلب على المواقف بشكل جديد وغير مأوف، والسيطرة عليه، والوصول إلى حل له من خلال بعض الخطوات، وهذه الخطوات هي الشعور بالمشكلة وتحديدها وتحليل المشكلة، وجمع البيانات المرتبطة بها، واقتراح الحلول لها، ودراسة الحلول المقترحة، والتنبؤ بالنتائج، والمواجهة النشطة، والتي تتمثل في القيام بأفعال محددة لمواجهة المشكلة بشكل موجه ومباشر وفعل، ومحاولة معرفة المزيد عن الموقف المسبب للمشكلة، والبحث عن الجانب الإيجابي في المشكلة، ووضع احتمالات عديدة للتغلب على المشكلة، والتخطيط لحل المشكلة والالتزام بالتنفيذ، والاهتمام بكل ما يتعلق بالمشكلة، والاستفادة من الخبرات السابقة، وطريقة التجنب والتي تتضمن المجهودات السلوكية للهروب من المشكلة أو تجنبها، فالطالب يتخيل نفسه في مكان آخر، ويتمنى إمكانية تغيير ما يحدث، ويرجو أن تنتهي سريعاً.

بالنسبة (للدعم والمساندة)، نجد أن الذكور يركزون على الحصول على المشورة والنصائح والمعلومات، وردود الأفعال والتغذية الراجعة من الأفراد المحيطين بهم، والاستعانة بمحيطهم الاجتماعي من المتخصصين؛ لمحاولة فهم المشكلة وحلها، وهكذا نجد أن الذكور قادرين على تغيير أفكارهم حول الموقف الضاغط، وذلك بمحاولة رؤية الجوانب الإيجابية، والتعامل مع المشكلة بصورة عقلانية وواقعية.

أما (التفريغ الانفعالي)، فنجد أن الذكور يحاولون خفض توترهم وقلقهم من خلال التعبير عن مشاعرهم السلبية، مما يساعدهم على عدم انزعاجهم، والشعور بالارتياح وعدم الضيق، وإشغال النفس أثناء الأزمات والصعوبات بأفعال أخرى حتى يصرفوا أنفسهم عن التفكير في مشاكلهم، وتقليل شعورهم بالضغوط النفسية.

أما (المواجهة الدينية والروحانية)، فقد كانت لصالح الإناث، فهي تتضمن محاولة الطالبات للبحث عن مواجهة تلك الضغوط من خلال التوجه واللجوء إلى الله بالدعاء وطلب العون، وترديد الأدعية، والإكثار من أداء صلاة النافلة والعبادات والاستغفار للتخفيف من الإحساس بالضغوط النفسية لديهن.

فالإناث وحسب طبيعتهم الفسيولوجية عادة ما يضعفن أكثر أمام الضغوطات، مما يجعلهن يحاولن مواجهة تلك الضغوطات ولحظات الشعور بالضعف، باللجوء إلى الأدعية وطلب العون من الله، أما الذكور وعلى الرغم من أنهم بنفس الانتماء الديني للإناث، إلا أن لديهم قدرات أكبر على تحمل الضغوطات والعمل بأسبابها، ونداراً ما يلجؤون في لحظات الضعف إلى الجانب الروحاني والديني.

لمتغير الانتماء الوطني، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة يلجؤون إلى استخدام التفكير الإيجابي؛ لما يحققه من تكيف مع المواقف الضاغطة، وأن الأنشطة والأفعال الإيجابية التي يقوم بها الفرد للتعامل مع مصدر المشكلة، ومنها: حل المشكلات والمواجهة النشطة، والدعم والمساندة الاجتماعية لتحقيق قدر أكبر من التعايش مع الضغوط وتخفيف وطأة الانضغاط؛ تمثل وسائل فعالة لذلك، كما أن أساليب مواجهة الضغوط الدينية والروحانية المتمثلة في العبادات والإيمان بالله تعمل على تمتع الفرد بنوع من السكينة والطمأنينة؛ الأمر الذي يساعد الطلبة على البعد عن المشكلات والتصدي لها بفاعلية، كما يساعد الطلبة على تخفيف القلق، وتحويله إلى هدوء وتأمل، ومشاعر الرضى عند مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي قد تواجهه في حياته اليومية.

جدول (15)

نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف إلى الفروق بين درجات طلبة المرحلة الثانوية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع

البعد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
حل المشكلات والمواجهة النشطة	ذكر	232	4.121	.674	-1.553	.121
	أنثى	323	4.212	.693		
الدعم والمساندة الاجتماعية	ذكر	232	3.871	.774	2.592	.010
	أنثى	323	3.679	.919		
التفريغ الانفعالي	ذكر	232	3.544	.860	3.582	.000
	أنثى	323	3.241	1.059		
التجنب والفكاهة والإنكار	ذكر	232	3.834	.694	-1.183	.237
	أنثى	323	3.910	.785		
المواجه الدينية والروحانية	ذكر	232	4.189	.757	-4.646	.000
	أنثى	323	4.460	.614		

قيمة t الجدولية لدرجات حرية 553 عند مستوى دلالة 05 = 1.96

يتبين من الجدول (15) أن مستوى الدلالة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية الآتية (حل المشكلات والمواجهة النشطة، التجنب والفكاهة والإنكار) كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 05. (قيمة t المحسوبة أقل من قيمة t الجدولية) بينما الأساليب التالية (الدعم والمساندة الاجتماعية، التفريغ الانفعالي، المواجهة الدينية والروحانية) كانت مستوى دلالتها أقل من 05. ، مما يعني أنه لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية (حل المشكلات والمواجهة النشطة، التجنب والفكاهة والإنكار) تبعاً للنوع، وتوجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية الآتية (الدعم والمساندة الاجتماعية، التفريغ الانفعالي، المواجهة الدينية والروحانية) تبعاً للنوع لصالح

التوصيات والمقترحات:

بالصف الأول الثانوي العام. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، (24)، 83 - 138.

تركي، أمل سليمان. (2004). أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية "السيكوسوماتية" دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.

تلالوة، محمود أحمد. (2009). تقدير الذات وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمي وكالة الغوث في الضفة الغربية. رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين.

حدة، يوسف. (2013). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر - باتنة. مجلة دراسات، جامعة عمار ثلجي بالأغواط، 24، 117 - 147.

حكيم، آيت حمودة. (2006). دور سمات الشخصية واستراتيجية المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة زائر، الجزائر.

الحواس، أحمد صالح سليمان. (2016). أساليب مواجهة الضغوط النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة حائل. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، 45، 2 - 41.

الزعيبي، خالد محمود ومقابله، عاطف يوسف. (2018). أنماط تفويض السلطة لدى القادة الإداريين وعلاقته بمستوى الروح المعنوية للعاملين معهم. مجلة المشكاة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، 5(2)، 271 - 307.

زكي، أسماء يحيى عزت وجلال الدين، شريف على محمد. (2018). الروح المعنوية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى لاعبي السباحة. مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، (1)، 146 - 267.

الزهراني، عبد الوحد بن سعود. (2020). درجة ممارسة رؤساء الأقسام الأكاديمية بجامعة الباحة للقيادة التحويلية وعلاقتها بمستوى الروح المعنوية لدى أعضاء هيئة التدريس من وجهة نظرهم. مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، (29)، 1 - 71.

سالم، هانم أحمد وحجازي، إحسان شكري. (2018). تحديد الذات وعلاقته بكل من وجهة الضبط واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الثاني الثانوي العام والفني. دراسات تربوية وفنية، جامعة الزقازيق، كلية التربية، (99)، 163 - 266.

سعد، أحمد عبد المعطي محمد. (2019). الجانب النفسي والعاطفي في خطاب القائد أبي عمار، ودوره في رفع الروح المعنوية لدى الشعب الفلسطيني، مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث، جامعة الاستقلال، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، (4)، 1.1 - 38.

شريف، ليلي. (2003). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بتعظيم الشخصية (أ، ب) لدى أطباء الجراحة (القلبية والعصبية والعامية)، رسالة دكتوراة، جامعة دمشق، سوريا.

الشريف، مرشد. (2008). مصادر الضغط المهني وأساليب التعامل لدى

أولاً: التوصيات: في ضوء ما توصل إليه من نتائج في هذه الدراسة، يوصي الباحثان بالآتي:

1. التأكيد على أهمية تعزيز مستوى الروح المعنوية لدى الطلبة داخل مدارسهم وخارجها من خلال إكسابهم مهارات مواجهة الضغوط النفسية.

2. قيام مديري المدارس الثانوية بعقد لقاءات دورية مفتوحة بينهم وبين الطلبة بهدف رفع الروح المعنوية، وتحديد مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة، والعمل على حل المشاكل المسببة لها، وبالتالي الحد منها.

3. تقديم الحوافز والمكافآت التشجيعية للطلبة: لتعزيز الروح المعنوية.

4. إجراء برامج إرشادية وتدريبية لتعزيز أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة.

ثانياً: المقترحات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي، يقترح الباحثان القيام بالمزيد من البحوث والدراسات الآتية:

1. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول العلاقة بين مفاهيم نفسية أخرى، مثل (المرونة النفسية، الثقة بالنفس، الصمود النفسي، فاعلية الذات، جودة الحياة، بعض السمات الشخصية) وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

2. إجراء دراسات بهدف قياس مستوى الروح المعنوية لدى كل من المعلمين والطلبة في المراحل الدراسية المختلفة.

3. إجراء دراسة مقارنة بين الطلبة في المرحلة الثانوية وطلبة الجامعات في مستوى الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المصادر والمراجع العربية:

الأقراع، السيد مصطفى راغب. (2016). مدى إسهام بعض استراتيجيات المواجهة في التنبؤ بالاغتراب النفسي لدى المراهقين بدولة الكويت. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 15(1)، 73 - 94.

بديعة، واكل. (2013). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المكتئبين. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة سطيف، قسم علم النفس، الجزائر.

بركات، كفى كمال أحمد. (2019). الأنماط القيادية السائدة لدى مديرات المدارس الخاصة في لواء عين الباشا وعلاقتها بالروح المعنوية للمعلمات، دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، (46)، 307 - 323.

البطوش، خالد عودة الله وسلامة، كايد محمد. (2020). الروح المعنوية لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في جنوب الأردن من وجهة نظرهم، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، (5)، 3، 330 - 352.

بلبل، يسرا شعبان. (2018). الذكاء الناجح وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً والعاديين

- الجراحين. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- عبد الله، عبد الله. (2020). استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الشباب المتمرس: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري تلاميذ الثالثة ثانوي وطلاب الجامعة. مجلة المحترف، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 6(19)، 137 - 164.
- عبد الوهاب، محمد السيد. (2012). مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط: دراسة على معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا. مجلة دراسات نفسية، 22(1)، 105 - 148.
- عسكر، علي. (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط3: القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- علاقي، مدني عبد القادر. (2007). الإدارة. دراسة تحليلية للوظائف والقرارات الإدارية، جدة، السعودية، مكتبة جدة.
- علي، طارق الهاشمي وعبد الخالق، شادية أحمد. (2018). أساليب مواجهة الضغوط النفسية كمدخل للتعافي من اضطراب القلق لدى الطلاب الجامعيين مصابي الحرب في ليبيا. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، 13(19)، 516 - 537.
- عيسوي، عبد الرحمن. (1999). علم النفس العسكري. بيروت: دار الراتب الجامعية.
- فاضل، فهمي حسان. (2012). أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلاب الجامعة المتفوقين والمتأخرين دراسياً. مجلة العلوم الاجتماعية، 40(3)، 37 - 65.
- الفقي، عبد المؤمن. (1994). الإدارة المدرسية والمعاصرة، منشورات جامعة قاريونس، بنغازي.
- مجاور، محمد (1987). تدريس التربية الإسلامية، أسسه وتطبيقاته التربوية. الكويت: دار القلم.
- محمد، حسن خليل. (2020). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 6(21)، 230 - 264.
- محمود، عبد الله جاد. (2011). العوامل المزاجية لأكياسكال A- (TEMPS) وإسهامها في سلوك المخاطرة وأساليب المواجهة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 35(1)، 9 - 82.
- النجار، جودت عاطف. (2020). استراتيجيات المواجهة واليقظة العقلية كمنبئات بالتوجه نحو الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- ثانياً: المصادر والمراجع العربية مترجمة إلى اللغة الإنجليزية:**
- Abdel-W, Mohamed, El. (2012). Self-concept and its relationship to methods of coping with stress: a study on middle school teachers in Qena Governorate. *Journal of Psychological Studies*, 22(1), 105-148.
- Abdullah, A. (2020). Strategies for coping with stressful life events and their relationship to psychological security among schooled youth: a field study on a sample of criminal youth, third year secondary school students and university students. *Professional Journal, Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities*, 6(19), 137-164.

- emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
 - Navarro-Leal, M. A., & Salinas-Escandón, J. M. (2018). *Teachers and Education for Global Citizenship in a Mexican University*. Bulgarian Comparative Education Society.
 - unpublished Ph.D. thesis, Algeria.
 - Issawy, A. (1999). *Military psychology*. Beirut: University Salary House.
 - Mahmoud, A. (2011). *Laquiascal Mood Factors (A-TEMPS) and their Contribution to Risk-taking Behavior and Coping Styles*. *Journal of the College of Education, Ain Shams University*, 35 (1), 9-82.
 - Muhammad, O, Sabf, R and Suleiman, Sana, M. (2020). *Methods of coping with stress among secondary school students and their relationship to quality of life and optimism*. *Journal of Scientific Research in Education, Girls' College of Arts, Sciences and Education, Ain Shams University*, 6(21), 230-264.
 - Mujawar, M. (1987). *Teaching Islamic soil, its foundations and educational applications*. Kuwait: Dar Al-Qalam.
 - Saad, A. (2019). *The psychological and emotional aspect of the speech of the leader Abu Ammar and his role in raising the morale of the Palestinian people*. *Al-Istiqlal University Journal of Research, Al-Istiqlal University*, 4(1), 1-38.
 - Salem, H. (2018). *Self-identification and its relationship to each of the point of control and strategies for coping with stress among students of the second secondary general and technical*. *Educational and Artistic Studies, Zagazig University, Faculty of Education*, (99), 163-266.
 - Sharif, M. (2008). *Sources of professional pressure and methods of dealing with surgeons*. Unpublished Master's Thesis, University of Algiers.
 - Sherif, L. (2003). *Methods of coping with psychological stress and its relationship to personality (A, B) among doctors of surgery (cardiac, neurological and general)*, unpublished doctoral thesis, Damascus University, Syria.
 - Talalawa, M. (2009). *Self-esteem and its relationship to methods of coping with stressful life events among UNRWA teachers in the West Bank*. Unpublished Master's Thesis, Al-Quds University, Palestine.
 - Turki, A. (2004). *Methods of coping with stress in healthy women and women with psychosomatic disorders, a comparative study*. Unpublished Master's Thesis, College of Education, King Saud University.
 - Zaki, A and Jalal, Sh. (2018). *Morale and its relationship to psychological resilience among swimming players*. *Journal of Comprehensive Education, College of Physical Education for Girls, Zagazig University*, 1,146-267.

ثالثاً: المصادر والمراجع الأجنبية:

- Al.hantouchi, A., G. (2016) *The leadership patterns of secondary school leaders in the governorate of Qurayyat and their teacher moral relation, from their point of view*. *International Journal of consultation and Training*. Jordan, (12)s, 32-47.
- Hantool, A. I. M ,(2017). *The level of morale and It's relation to some variables among the teacher of general education schools in southern border in Saudi Arabia*, *International Educational Group for Consultancy and Training*, Jordan, (5), 86-104.
- Helvik, S., Bjorklof, G., Corazzinlgk, K., Selback, G., Lak, J., Ostbye, T.,& Engedal, K.,(2016). *Are Coping Strategies And Locus Of control Orientation associated with health Quality of life in older adults with and without depression?*, *Journal of Gerontology And Geriatrics*, 64, 130-137.
- Khasawneh, M. A. S. (2021). *The level of morale among teachers of learning disabilities in English language in Irbid*, Jordan. *Journal La Edusci*, 2(3), 29-36.
- Lazarus, R. S. (1993). *From psychological stress to the*