

الدور التنبؤي للمناعة النفسية واستراتيجيات التعامل في الحد من الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة)

The Predictive Role of Psychological Immunity and Coping Strategies in Mitigating Psychological Stress among Educational Counselors in the Southern Governorates of Palestine (Gaza Strip)

[10.35781/1637-000-179-006](https://doi.org/10.35781/1637-000-179-006)

الباحث/ خالد دياب عبد حميد*

*المجال الدقيق: علم النفس التربوي

اسم الجامعة: جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية.

Email: Kh.d.h1981@gmail.com

المخلص:

الأطول يتمتعون بمستويات أعلى من المناعة النفسية، ويستخدمون استراتيجيات تعامل أكثر فاعلية مقارنة بزملائهم الأقل خبرة. وبيّنت الدراسة أن المستوى العام للمناعة النفسية جاء مرتفعاً، كما أكدت النتائج أن المناعة النفسية تُعد متغيراً تنبؤياً دالاً للإجهاد النفسي، بما يعكس دورها الوقائي في تعزيز القدرة على مواجهة الضغوط المهنية. وفي ضوء ذلك، أوصت الدراسة بتطوير برامج إرشادية وتدريبية تستهدف تعزيز المناعة النفسية وتنمية استراتيجيات التعامل التكيفية، إلى جانب تهيئة بيئة عمل داعمة تسهم في تعزيز الصحة النفسية ورفع مستوى الكفاءة المهنية لدى المرشدين التربويين.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، استراتيجيات التعامل، الإجهاد النفسي، وزارة التربية والتعليم الفلسطينية.

هدفت الدراسة إلى استقصاء الدور التنبؤي للمناعة النفسية واستراتيجيات التعامل في الحد من الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين في وزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة). واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار عينة عشوائية طبقية مكونة من (197) مرشداً ومرشدة من مجتمع الدراسة البالغ عدده (433) مرشداً تربوياً. ولجمع البيانات، استخدمت مقاييس نفسية مقننة لقياس المناعة النفسية، واستراتيجيات التعامل، والإجهاد النفسي. كما جرى تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل التكيفية، ولا سيما المواجهة النشطة وإعادة التقييم المعرفي الإيجابي، وانخفاض مستويات الإجهاد النفسي. وأظهرت النتائج كذلك أن المرشدين ذوي الخدمة المهنية

The Predictive Role of Psychological Immunity and Coping Strategies in Mitigating Psychological Stress among Educational Counselors in the Southern Governorates of Palestine (Gaza Strip)

Prepared by: Khaled Diab Abed Hameed*

***Specialization:** Educational Psychology

University: The Holy Quran and Islamic Sciences University

Email:Kh.d.h1981@gmail.com

Abstract:

This study investigated the predictive role of psychological immunity and coping strategies in mitigating psychological stress among educational counselors employed by the Palestinian Ministry of Education in the Southern Governorates of Palestine (Gaza Strip). A descriptive-analytical research design was adopted, and a stratified random sample of 197 educational counselors was drawn from a population of 433 counselors. Data were collected using standardized psychometric instruments designed to assess psychological immunity, coping strategies, and psychological stress. The data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). So The findings demonstrated a statistically significant positive association between adaptive coping strategies—particularly active coping and positive cognitive reappraisal—and lower levels of psychological stress. The results further indicated that counselors with longer professional experience exhibited higher levels of psychological immunity and employed more effective coping strategies than their less experienced counterparts. In addition,

the overall level of psychological immunity among the participants was found to be high. More importantly, psychological immunity emerged as a significant predictor of psychological stress, highlighting its protective function in strengthening counselors' capacity to cope with occupational demands and stressful work conditions and Based on these findings, the study recommends the implementation of counseling and professional development programs aimed at enhancing psychological immunity and fostering the use of adaptive coping strategies. It also emphasizes the importance of creating supportive organizational environments that promote psychological well-being, strengthen professional competence, and improve the overall quality of educational counseling services.

.Keywords:: Psychological Immunity. Coping Strategies. Psychological Stress, Educational Counselors. Palestinian Ministry of Education

المقدمة:

تشهد المجتمعات المعاصرة تحولات متسارعة في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والثقافية والتكنولوجية، الأمر الذي أدى إلى تعاظم حجم التحديات التي تواجه الأفراد في حياتهم اليومية، وزيادة تعرضهم لمصادر متعددة من الضغوط النفسية. وقد انعكست هذه التحولات بصورة مباشرة على مستوى التوازن النفسي والاستقرار الانفعالي، مما أسهم في ارتفاع معدلات الإجهاد النفسي، ولا سيما لدى العاملين في المهن الإنسانية التي تتطلب تفاعلاً مستمراً مع الآخرين، وفي مقدمتها مهنة الإرشاد التربوي، يُعدُّ المرشد التربوي أحد أكثر العاملين في البيئة المدرسية تعرضاً للضغوط المهنية، بحكم طبيعة مسؤولياته المرتبطة بالتعامل مع المشكلات السلوكية والنفسية والأسرية والأكاديمية للطلبة، إضافةً إلى الأعباء التنظيمية والإدارية التي تفرضها بيئة العمل المدرسية. ومن ثم، فإن نجاحه في أداء أدواره المهنية يتطلب امتلاكه موارد نفسية تُمكنه من التكيف مع متطلبات العمل، وإدارة المواقف الضاغطة بكفاءة، واختيار استراتيجيات تعامل فعالة تسهم في الحفاظ على توازنه النفسي واستقراره الانفعالي، بما ينعكس إيجاباً على جودة أدائه المهني وفاعلية الخدمات الإرشادية التي يقدمها، ويُنظر إلى الإجهاد النفسي بوصفه أحد المتغيرات التي تؤثر سلباً في الصحة النفسية والجسدية للفرد، إذ يؤدي استمرار التعرض له إلى انخفاض القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي، وتراجع مستوى الأداء والإنجاز، وضعف القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية، فضلاً عن زيادة احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض المرتبطة بالضغط المزمن، مثل: الاكتئاب، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات الجهاز المناعي، والشعور بالإرهاق الجسدي والانفعالي إسماعيل (2004)، وفي المقابل، برز مفهوم المناعة النفسية بوصفه أحد المفاهيم الرئيسة في علم النفس الإيجابي، إذ يشير إلى منظومة من السمات والقدرات والموارد النفسية التي تساعد الفرد على مقاومة الآثار السلبية للضغوط، والمحافظة على توازنه الانفعالي، وتعزيز قدرته على التكيف مع المواقف الصعبة والأزمات المختلفة. كما تمثل المناعة النفسية عاملاً وقائياً يسهم في تنمية الصمود النفسي، والمرونة، والقدرة على استثمار الإمكانيات الشخصية في مواجهة التحديات، بما يعزز الصحة النفسية ويحافظ على الكفاءة الوظيفية للفرد رزوقي (2013).

وتؤدي استراتيجيات التعامل دوراً محورياً في تحديد الكيفية التي يستجيب بها الفرد للمواقف الضاغطة، إذ تختلف هذه الاستراتيجيات في فاعليتها تبعاً لطبيعة الموقف وخصائص الفرد. فبينما تسهم الاستراتيجيات التكيفية، مثل المواجهة الفاعلة، وإعادة التقييم المعرفي الإيجابي، وحل المشكلات، في تخفيف الآثار السلبية للضغوط، فإن الاعتماد على استراتيجيات غير تكيفية، كالتجنب، والانسحاب، والإنكار، يرتبط بزيادة احتمالية التعرض للاضطرابات النفسية، وانخفاض مستوى التوافق والصحة النفسية. ومن ثم، فإن اختيار استراتيجيات التعامل المناسبة يمثل أحد العوامل الحاسمة في الحد من الإجهاد النفسي وتعزيز القدرة على التكيف مع متطلبات البيئة المهنية.

وتتبع أهمية الدراسة الحالية من الواقع المهني الذي يعيشه المرشدون التربويون في المحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة)، حيث تفرض البيئة التعليمية وما يحيط بها من ظروف استثنائية أعباءً مهنية ونفسية متزايدة. ومن خلال الخدمة الميدانية للباحث ومتابعته لعمل المرشدين التربويين، لوحظ أنهم يواجهون مسؤوليات متشابكة تشمل متابعة الحالات الفردية، وتنفيذ برامج الإرشاد الجمعي، والتعامل مع المشكلات النفسية والسلوكية والاجتماعية للطلبة، إلى جانب متطلبات العمل الإداري والتربوي. وتؤدي هذه الأعباء، إذا استمرت دون توفير بيئة عمل داعمة، أو برامج مهنية تعزز المناعة النفسية وتتمى استراتيجيات التعامل الفعالة، إلى ارتفاع مستويات الإجهاد النفسي، بما قد ينعكس سلباً على جودة الأداء المهني، ويزيد من احتمالية الاحتراق النفسي، ويحد من قدرة المرشدين على تقديم خدمات إرشادية فعالة، ومن هذا المنطلق، تسعى الدراسة الحالية إلى استقصاء الدور التنبؤي للمناعة النفسية واستراتيجيات التعامل في الحد من الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين، بما يسهم في تقديم إطار علمي يمكن الاستفادة منه في تطوير البرامج الإرشادية والتدخلات المهنية الهادفة إلى تعزيز الصحة النفسية والارتقاء بكفاءة الأداء الإرشادي

مشكلة الدراسة

من خلال الخدمة الشخصية والملاحظة العملية يؤدي المرشدون التربويون في المدارس الفلسطينية دوراً محورياً في دعم الطلاب نفسياً وتعليمياً، خاصة في ظل التحديات الاجتماعية والسياسية والأمنية والاقتصادية التي تؤثر على البيئة التعليمية. ومع ذلك، من خلال الملاحظة الميدانية والتفاعل المباشر مع عدد من المرشدين التربويين، تبين أن العديد منهم يعانون من ضغوط نفسية شديدة نتيجة لعدة عوامل، منها:

- التعامل اليومي مع الطلبة الذين يعانون من اضطرابات نفسية وسلوكية بسبب الأوضاع الأمنية والاقتصادية الصعبة، ونقص الموارد والإمكانات التي تساعدهم على تقديم الدعم النفسي بالشكل المطلوب وغياب برامج الدعم النفسي المخصصة للمرشدين أنفسهم، مما يجعلهم عرضة للإجهاد النفسي والاحتراق الوظيفي.
- الخدمة العملية والتفاعل الميداني مع المرشدين التربويين في المدارس الفلسطينية، تبين أن هناك تفاوتاً في مستوى المناعة النفسية وقدرة المرشدين على التعامل مع الضغوط. وهذا التفاوت دفعنا إلى دراسة العلاقة بين المناعة النفسية، استراتيجيات التعامل، ومستويات الإجهاد النفسي، مع تحليل الفروق وفقاً للمتغيرات الديموغرافية مثل (النوع، العمر، وسنوات الخدمة، والمؤهل العلمي)، وذلك بهدف الوصول إلى توصيات تسهم في تحسين بيئة العمل للمرشدين وتعزيز صحتهم النفسية.

. وفي ضوء ما تقدم، تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما الدور التنبؤي للمناعة النفسية واستراتيجيات التعامل في الحد من الإجهاد النفسي

لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة) ؟ ويتفرع عن هذا السؤال

مجموعة من الأسئلة الفرعية التي تعالج أبعاد المشكلة بشكل تفصيلي:

1. ما الخاصية العامة للمناعة النفسية لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم

بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (قطاع غزة) ؟

2. ما درجة تطبيق استراتيجيات التعامل لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم

بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (قطاع غزة) ؟

-أهمية الدراسة

-الأهمية النظرية

تجلى أهمية هذه الدراسة في عدد من الجوانب العلمية والتطبيقية، إذ تسهم في تسليط الضوء على أبرز مظاهر الإجهاد النفسي التي يعاني منها المرشدون التربويون، بما يساعد على تحديد الجوانب التي تستدعي التدخل المهني والإرشادي. كما تثري المكتبة العربية والفلسطينية بإضافة علمية في مجال علم النفس التربوي، من خلال تناول العلاقة بين المناعة النفسية واستراتيجيات التعامل والإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين. وتسهم الدراسة أيضاً في بناء إطار نظري متكامل حول هذه المتغيرات، يمكن أن يشكل مرجعاً علمياً للباحثين والمهتمين في مجالات الإرشاد وعلم النفس التربوي، فضلاً عن إمكانية الاستفادة منه في تصميم دراسات مستقبلية. وعلى الصعيد التطبيقي، توفر نتائج الدراسة مؤشرات علمية يمكن أن تستفيد منها وزارة التربية والتعليم والمؤسسات ذات العلاقة في تطوير البرامج والخدمات الإرشادية، وتعزيز كفاءة المرشدين التربويين، بما ينعكس إيجاباً على جودة الخدمات المقدمة للمسترشدين، ويسهم في الارتقاء بالعملية التربوية بصورة عامة.

-الأهمية العملية

تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في إمكانية الاستفادة من نتائجها في تنمية كفايات المرشدين التربويين من خلال تزويدهم بمهارات عملية واستراتيجيات تكيف فعالة تسهم في الحد من الإجهاد النفسي وتعزيز مستوى المناعة النفسية لديهم. كما توفر الدراسة أسساً علمية يمكن الاستناد إليها في إعداد الخطط والبرامج الإرشادية والتدريبية الهادفة إلى تنمية المناعة النفسية وتعزيز القدرة على مواجهة الضغوط المهنية بكفاءة. وإضافة إلى ذلك، تفتح نتائج الدراسة آفاقاً جديدة أمام وزارة التربية والتعليم والمؤسسات ذات العلاقة لتطوير بيئة العمل التربوية، ودعم الصحة النفسية للمرشدين التربويين، بما يسهم في تحسين جودة الخدمات الإرشادية والارتقاء بفاعلية العملية التربوية.

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- التعرف على الخاصية العامة للمناعة النفسية لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (قطاع غزة).
- 2- الكشف عن مدى تطبيق استراتيجيات التعامل لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (قطاع غزة).

فرضيات الدراسة:

استناداً إلى مشكلة الدراسة وأهدافها، تتمثل فرضيات الدراسة فيما يأتي:

الفرضية الأولى:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية بأبعادها، والإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين في وزارة التربية والتعليم في المحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة).

الفرضية الثانية:

2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استراتيجيات التعامل بأبعادها، والإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين في وزارة التربية والتعليم في المحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة).

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة المشكلة الدراسية وأهدافها.

حدود الدراسة:

1. الحد المكاني: وزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (قطاع غزة).
2. الحد البشري: تم تطبيق أدوات الدراسة على المرشدين التربويين بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (العاملين بوزارة التربية والتعليم).
3. الحد الزمني: 2025-2026م
4. الحد الموضوعي: الدور التثبيتي للمناعة النفسية واستراتيجيات التعامل في الحد من الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة).

مصطلحات الدراسة:

أولاً: المناعة النفسية (Psychological Immunity) : تعد المناعة النفسية أحد المفاهيم الرئيسية في علم النفس الإيجابي، وتشير إلى منظومة متكاملة من السمات والقدرات النفسية التي تمكن الفرد من مواجهة الضغوط والأزمات والتكيف معها بكفاءة، من خلال توظيف التفكير الإيجابي، وضبط الانفعالات، والإبداع في حل المشكلات، وتعزيز فاعلية الذات، والمثابرة في تحقيق الأهداف، والقدرة على التكيف مع المتغيرات البيئية. وتمثل المناعة النفسية مورداً وقائياً يسهم في المحافظة على التوازن النفسي، والحد من الآثار السلبية للضغوط الحياتية والمهنية، وتعزيز القدرة على الصمود النفسي في مواجهة المواقف الضاغطة جولمان (2004). ويُعرف الباحث المناعة النفسية إجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشد التربوي على مقياس المناعة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

ثانياً: استراتيجيات التعامل (Coping Strategies): تشير استراتيجيات التعامل إلى الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يوظفها الفرد لإدارة المواقف الضاغطة والتكيف معها، بهدف الحد من آثارها السلبية أو السيطرة عليها أو إعادة تفسيرها بطريقة أكثر إيجابية. ويؤكد لازاروس وفولكمان أن استراتيجيات التعامل تمثل مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار، التي يستخدمها الفرد لإدارة المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي يدرك أنها تستنزف موارده أو تتجاوز قدراته (Lazarus & Folkman, 1984). كما تُعرف بأنها الأساليب والأنشطة السلوكية والمعرفية التي يعتمد عليها الفرد في مواجهة المشكلات والتخفيف من التوتر والانفعال المصاحب لها (حسين والزيود، 1999). ويُعرف الباحث استراتيجيات التعامل إجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التعامل المستخدم في الدراسة الحالية.

ثالثاً: الإجهاد النفسي (Psychological Stress) : يُعد الإجهاد النفسي حالة من الضغط النفسي والانفعالي والجسدي تنتج عن تعرض الفرد لمتطلبات أو مواقف تفوق قدراته وإمكاناته في التكيف، سواء كانت ناجمة عن بيئة العمل أو الظروف الشخصية أو الاجتماعية أو الاقتصادية، بما ينعكس سلباً على صحته النفسية والجسدية وأدائه الوظيفي العوامة (1994). ويمثل الإجهاد النفسي أحد أبرز المتغيرات المؤثرة في الكفاءة المهنية والصحة النفسية، خاصة لدى العاملين في المهن الإنسانية التي تتطلب تفاعلاً مستمراً مع الآخرين. ويُعرف الباحث الإجهاد النفسي إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشد التربوي على مقياس الإجهاد النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

الاطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد:

يختلف نصيب كل فرد منا من الضغوط والمنغصات التي يتعرض لها على مدار حياته، كما يختلف كل منا عن الآخر في كيفية تعامله مع هذه الضغوط، ودرجة تحمله لها. فمن الناس من يُصاب بالاكْتئاب النفسي، فإذا سُئل عن أسبابه لم يجد له سبباً، فحياته شبه خالية من المشاكل، أو هو يعاني من مشاكل وضغوط الحياة العادية التي يتحملها الغالبية العظمى من البشر دون أن يُصابوا بالاكْتئاب. ومن الناس من يمر بأصعب الظروف وأقساها، فيتحملها جهازه النفسي بجلد، وتكيفٍ يحميه من الانهيار، ويقيه من الإصابة بأي من الاضطرابات النفسية المعروفة، بما في ذلك كرب ما بعد الصدمة، أو الكرب التالي للرضح، والذي يصيب الكثيرين - وليس الجميع - ممن يتعرضون للضغوط الاستثنائية الهائلة عكاشة (2001، ص 41)

تعريف المناعة النفسية:

تعرف المناعة لغوياً بأنها: الحصانة من المرض ونحوه (مجتمع اللغة العربية، 2008، 592).

وتعرف المناعة النفسية اصطلاحاً بأنها:

ويشير كلٌّ من (منوخ والعبيدي، 2019، ص 376) إلى أن المناعة النفسية هي مقدرة الفرد على مواجهة الضغوطات والأزمات التي يتعرض لها، وإحداث التوافق الإيجابي معها؛ لامتلاكه عدداً من مصادر المواجهة التي تمكنه من ذلك

تتعدد العوامل التي تتداخل وتؤثر على المناعة النفسية لدى الأفراد، ومن ضمن هذه العوامل ما يلي:

أولاً: الانفعالات (Emotions): حيث تلعب الانفعالات السلبية، أو النوبات الاكتئابية العارضة أو المستمرة، دوراً محورياً في تقليل مستويات الأجسام المناعية المضادة، ومن ثم توجد صعوبة في التحكم في تلك النوبات وصدها (Singh, Rajbir, et al., (2004 pp. 66-67).

ثانياً: الضغوطات النفسية (Stress):

حيث أسفرت نتائج الدراسات عن وجود بعض العوامل المرتبطة بالضغوطات النفسية، والتي تؤثر في كفاءة الجهاز المناعي على المستويين الجسدي والنفسي. وتتجسد بعض هذه الضغوطات في: الامتحانات، ومواقف المواجهة، وضغوط الخوف المرضي، وفقدان الأحبة، والطلاق، وضغوطات العمل، والبطالة (Bachen, Elizabeth et al., (1993, p. 36).

ثالثاً: العوامل الاجتماعية (Social Factors):

حيث تتدخل الظروف الاجتماعية السيئة في إنهاك مستوى المناعة النفسية للأفراد، وتتمثل بعض هذه العوامل الاجتماعية في: انخفاض المستوى الاقتصادي الاجتماعي، والانعزال الاجتماعي، وإصابة أحد أفراد الأسرة بأمراض مزمنة، بالإضافة إلى الخلل في العلاقات الاجتماعية

الفروق الفردية في بنية الشخصية Individual Differences in Personality:

حيث تلعب السمات الشخصية دوراً هاماً في تشكيل المناعة النفسية

مفهوم استراتيجيات التعامل:

يُعد مفهوم استراتيجيات التعامل حديث العهد، إذ ظهر لأول مرة عام 1966، وكتب ريتشارد لازاروس كتاباً تناول فيه الضغط النفسي وسباق استراتيجيات التعامل (Psychological Stress and the Coping Process)، الذي ساهم في إدخال مصطلح استراتيجيات التعامل ضمن اللغة العملية المتداولة، ليشير بها إلى اعتبارها: مجموعة المجهودات المعرفية والسلوكية المؤهلة للتحكم، والتقليص، أو التسامح إزاء المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد، أو تفوق مصادر الشخص.

وفيما بعد، وفي سنة (1984)، اعتبر Lazarus & Folkman استراتيجيات التعامل بأنها: تلك الجهود المعرفية والسلوكية الهادفة إلى إدارة المتطلبات الخارجية أو الداخلية التي يُقِيمها الفرد على أنها ترقق موارده. وتتعرض هذه الجهود المعرفية والسلوكية باستمرار إلى التغيير، تبعاً لتقييمات وإعادة تقييمات دائمة للعلاقة بين الفرد ومحيطه، والتي تتغير هي الأخرى باستمرار. وتنتج بعض هذه التغيرات في العلاقة عن سياق التعامل الهادف إلى تعديل الوضعية التي تتسبب في الألم والحزن (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141) حيث تمثل إشكالية الضغط محور اهتمام وانشغال العديد من الباحثين في مجالات الطب، وعلم النفس، والطب العقلي. وقد أدى تنوع وجهات نظر الباحثين واختلاف انتماءاتهم النظرية إلى ظهور العديد من النماذج التي تفسر ظاهرة الضغط النفسي، ومن أبرزها:

أولاً: النموذج الحيواني:

يُعد التعامل مع الضغط النفسي في ضوء هذا المنظور تعبيراً عن مجموعة استجابات سلوكية، تهدف إلى التكيف ومواجهة الفرد للتهديدات الخارجية أو الداخلية التي تعترضه، بهدف التخفيف من حدة الاضطرابات النفس فيزيولوجية. إذ بيّنت بعض التجارب المخبرية لـ (Levine) 1993 أن استمرارية حياة الحيوانات مرتبطة بقدراتها على التنبؤ والسيطرة، من أجل تجاوز الأخطار، والتحكم في الوضع، وتقليص حدة النشاط الفيزيولوجي الناجم عن الموقف الضاغط (Schweitzer & Dantzer, 1994, p. 102).

ثانياً: النموذج التحليلي:

لقد أدخل فرويد مفهوم الدفاع للمرة الأولى عام 1894، وعرفه لاحقاً بأنه تسمية عامة لكل الميكانيزمات الدفاعية التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي إلى العصيان. وقد رأى فرويد أن وظيفة الدفاع هي ضد الدفاع. وفي حين أنه قد وسّع مجال وظائف الدفاع لتشمل الانفعالات والمثيرات المحددة للمحيط أيضاً، وتُعد هذه الميكانيزمات مجموعة الأفكار والعمليات المعرفية اللاشعورية الهادفة إلى التقليل أو إلغاء كل ما يمكن أن ينتج الضغط (رضوان، 2002، ص 162)

وجملة هذه السياقات المعرفية تتمثل فيما يلي:

1. الإنكار: نجده عندما يدرك الفرد الحقيقة ويتنكر للعوامل التي لا يمكنه تحملها، مثل الإصابة بمرض خطير.
 2. العزل: هنا يقوم الفرد بعدم التفكير في ما يترتب عن وضعيته بحيث المجال الفكري ينحصر حول فكرة معينة تحول دون فهم ما يقع.
 3. العقلنة: يبحث الفرد هنا عن تفكير منطقي لما يحدث حوله.
- وقد تطرق فرويد في دراسته لمفهوم الميكانيزمات الدفاعية مبيناً دورها في حماية الفرد من الانفعالات والأفكار والنزوات المؤلمة. وقد سلم بأن هذه الدفاعات هي دفاعات ضمنية لمختلف الاضطرابات النفسية التي يمكن أن تكون سياقاً علاجياً. Schwietzer et Dantcher، (1994).
- نموذج سمات الشخصية:

وجهة نظر أخرى تنبثق من نظرية الدفاعات، وتعتبر التعامل مع الضغط النفسي بمثابة سمة شخصية؛ أي أن بعض المميزات الثابتة للشخصية، كقمع الإحساسات والتحمل، تهيئ للفرد التعامل مع الضغط بطرق معينة. وحسب هذه الفرضية، يسلك الفرد نفس الطرق مهما تغير الحدث الضاغط. غير أنه توجد دراسات وأبحاث عديدة تبين أن مقياس السمات ضعيف التنبؤ بطريقة التعامل مع الضغط؛ وذلك لأسباب منها الطبيعة المتعددة الأبعاد للتعامل مع الضغط، إذ إن الفرد يتعامل مع مختلف مصادر الضغط كحالات العنف، والإرهاب... إلخ، إذ يواجه ضغوطات مختلفة، وفي نفس الوقت يحاول الحفاظ على الاتزان الانفعالي، والصورة الإيجابية للذات (Schweitzer & Dantcher, 1994, p. 103) حيث يمثل الطبع المتغير ميزة أساسية تؤثر في طبيعة التعامل مع الضغط، وقد أظهرت الدراسات أن الفرد، في مواجهة ضغوط شديدة ناجمة عن أحداث غير متوقعة (مثل مرض خطير، أو مواجهة الموت)، يميل إلى استخدام استراتيجيات تعامل انفعالية. في المقابل، عندما يحاول الفرد التعامل مع ضغوط عادية أو متوسطة، فإنه يميل إلى استخدام استراتيجيات تعامل مختلفة.

الدراسات السابقة

المحور الأول: الدراسات التي تناولت المناعة النفسية ("المتغير المستقل)

1. دراسة رمضان (2024) بعنوان: "المناعة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات والقلق لدى عينة من ضحايا التنمر في مصر".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى عينة من ضحايا التنمر من طلاب المرحلة الابتدائية، بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية والقلق لدى طلاب المرحلة الابتدائية الذين تعرضوا للتنمر. واستخدمت الدراسة المنهج الارتباطي المقارن. ولتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بتطبيق المقاييس التالية: المقياس العربي للمناعة النفسية (إعداد: سيد محمدي صميده، رانيا محمد سالم، 2022)، ومقياس مفهوم الذات لدى الأطفال (إعداد: عادل أحمد عز الدين الأشول، 1984)، ومقياس القلق عند الأطفال (إعداد وتقنين: فيولا الببلاوي، 1974)، ومقياس ضحايا التنمر (إعداد: طه ربيع طه العدوي، 2014). وقد طُبقت هذه المقاييس على عينة مكونة من (103) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الابتدائية الحكومية في محافظة الجيزة بمصر، تتراوح أعمارهم بين (9-12) عاماً، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية ومفهوم الذات، حيث ارتبطت المناعة النفسية إيجابياً بمفهوم الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية ممن وقع عليهم التنمر مع وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغير المناعة النفسية والقلق، حيث ارتبطت المناعة النفسية سلبياً بالقلق لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية ممن وقع عليهم التنمر.

2. دراسة خاسكيه (2024) بعنوان: "المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الطيرة في الوسط العربي في فلسطين".

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الطيرة في الوسط العربي، وتحديد الفروق في المناعة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس والصف، والتفاعل بينهما. ولتحقيق ذلك، أُجريت الدراسة على عينة طبقية عشوائية قوامها (228) طالباً وطالبة من المدارس الثانوية في مدينة الطيرة في فلسطين، حيث طُبّق عليهم مقياس المناعة النفسية (فتحي، 2019). واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي؛ نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها. ولتحليل البيانات، والوصول إلى النتائج، تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن الدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الطيرة في الوسط العربي كانت كبيرة، ويوزن نسبي (81.6%). كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للمناعة النفسية، وجميع مجالاتها، لدى الطلبة تعزى لمتغيري الجنس والصف K وتوصي الدراسة بضرورة تركيز معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية على تنمية الضبط الانفعالي لدى الطلبة، ومساعدتهم في مواجهة ضغوطهم النفسية.

3. دراسة AL- Eryani،AL - Ammari (2023) بعنوان: "مستوى المناعة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بأمانة العاصمة صنعاء".

The level of Psychological Immunity among Secondary School Female Students in the Capital's secretariat Sana'a.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية - التطبيقية واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي المسحي. وأشارت نتائج الدراسة أن مستوى المناعة النفسية لدى الطالبات كان مرتفعاً، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية تبعاً لمتغيري العمر والمستوى الدراسي (الصف).

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت المتغير التابع (الإجهاد النفسي)

4. دراسة صابر (2024) بعنوان: "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمصادر الضغوط النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة درنة- كلية التربية/القبة".

هدف هذا الدراسة معرفة السلم الترتيبي لمصادر الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، والتعرف على العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، ومصادر الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، والتعرف على الدلالة الإحصائية بين العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير الجنس، والتعرف على الدلالة الإحصائية بين العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير التخصص الدراسي، والتعرف على الدلالة الإحصائية بين العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفق متغير المرحلة الدراسية، ولتحقيق أهداف الدراسة جرى الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق هذا الدراسة على عينة مكونة من جميع طلبة المرحلة جامعية ذكوراً وإناثاً في كلية التربية - القبة بجامعة درنة، للعام الدراسي 2021 2022 حسب إحصائية مكتب الدراسات والامتحانات بالكلية، ومكون عددهم (516) الموزعين على الأقسام التالية رياض الأطفال - التربية الخاصة - اللغة الإنجليزية - معلم فصل الأحياء - الدراسات الإسلامية الحاسوب - التاريخ - الجغرافيا، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطات أفراد العينة والمتوسطات الفرضية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) في جميع الأبعاد، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن الفروق كانت لصالح متوسطات أفراد العينة في كل من الضغوط الدراسية والضغوط الأسرية، وكذلك الضغوط الشخصية والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن مستوى الضغوط في هذه الأبعاد كان مرتفع لدى أفراد العينة.

5. دراسة Ahuvia et al. (2024) بعنوان: "تصنيف الاكتئاب لدى طلاب الجامعات الأمريكية: الارتباطات باستراتيجيات التحكم والتكيف المتصورة".

Depression self-labeling in U.S. college students: Associations with perceived control and coping strategies

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاكتئاب و أساليب التكيف واستراتيجيات تنظيم المشاعر ، وتم استخدام مقياس الاكتئاب و مقياس أساليب التكيف، وتكونت العينة من (1423) من طلاب الجامعة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين أعراض الاكتئاب وثلاث بنيات مرتبطة بالإدارة الذاتية للاكتئاب السيطرة الملموسة على الاكتئاب واستراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية، ومعتقدات طلب المساعدة فإذا زادت أعراض الاكتئاب فتنقص قدرة الفرد على استراتيجيات تنظيم المشاعر وضعف القدرة على طلب المساعدة، وتوصلت النتائج أيضاً أن عدم قدرة الفرد على التكيف تؤدي إلى نتائج سلبية وإصابته ببعض الاضطرابات.

التعقيب العام على الدراسات السابقة

تشير نتائج الدراسات إلى وجود اتفاق واضح حول الدور الإيجابي للمناعة النفسية في دعم الصحة النفسية والتوافق النفسي؛ إذ أظهرت دراسة رمضان (2024) وجود ارتباط إيجابي بين المناعة النفسية ومفهوم الذات، وارتباط سلبي بينها وبين القلق لدى ضحايا التنمر، وهو ما يؤكد أن ارتفاع مستوى المناعة النفسية يمثل عاملاً وقائياً يحد من التأثيرات السلبية للضغوط والانفعالات النفسية كما دعمت دراسة Ahuvia et al. (2024) هذه النتيجة بصورة غير مباشرة، إذ بينت أن ضعف استراتيجيات التكيف وتنظيم الانفعالات يرتبط بارتفاع أعراض الاكتئاب، وانخفاض القدرة على طلب المساعدة، الأمر الذي يعزز أهمية الموارد النفسية الداخلية في حماية الفرد من الاضطرابات النفسية.

كما أظهرت الدراسات التي تناولت مستوى المناعة النفسية، مثل: دراسة خاسكيه (2024)، ودراسة (AL-Ammari and AL-Eryani (2023)، أن طلبة المرحلتين الثانوية يتمتعون بمستويات مرتفعة نسبياً من المناعة النفسية، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس، أو الصف، أو العمر، وهو ما يشير إلى أن المناعة النفسية قد تمثل سمة نفسية مستقرة نسبياً في هذه الفئات العمرية، وإن كانت قابلة للتنمية من خلال البرامج التربوية والإرشادية وفي المقابل، أبرزت دراسة صابر (2024) أن الطلبة الجامعيين يواجهون مستويات مرتفعة من الضغوط الدراسية، والأسرية، والشخصية، وهو ما يؤكد استمرار تعرض الطلبة لمصادر متعددة من الضغوط خلال مراحلهم التعليمية، ويبرز الحاجة إلى دراسة المتغيرات الوقائية، وفي مقدمتها المناعة النفسية، بوصفها أحد الموارد التي يمكن أن تسهم في الحد من الآثار السلبية لهذه الضغوط، وتعزيز التكيف النفسي والأكاديمي.

أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية و الدراسات السابقة

اتفقت الدراسات السابقة على مجموعة من النتائج الرئيسية، من أبرزها:

- أكدت معظم الدراسات أن المناعة النفسية تمثل أحد الموارد النفسية الوقائية التي تسهم في معها بفاعلية.
- أشارت غالبية الدراسات إلى وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية وعدد من المتغيرات النفسية الإيجابية والسلبية؛ إذ ارتبطت إيجابياً بمفهوم الذات، واستراتيجيات التكيف الفعالة، وتنظيم الانفعالات، بينما ارتبطت سلبياً بالقلق والاكتئاب والضغط النفسي.
- أظهرت الدراسات التي تناولت طلبة المراحل التعليمية المختلفة أن مستوى المناعة النفسية كان متوسطاً إلى مرتفعاً لدى أفراد العينات، بما يعكس امتلاكهم قدراتاً من الموارد النفسية التي تساعدهم على مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية.
- اتفقت معظم الدراسات على اعتماد المنهج الوصفي، ولا سيما المنهج الوصفي المسحي أو الارتباطي، بوصفه الأنسب لدراسة المناعة النفسية والكشف عن علاقتها بالمتغيرات النفسية والتربوية المختلفة.

أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية و الدراسات السابقة

- على الرغم من اتفاق الدراسات في الإطار العام، إلا أنها اختلفت في عدة جوانب، من أهمها:
- اختلفت في أهدافها الدراسية؛ إذ ركزت بعض الدراسات على قياس مستوى المناعة النفسية، في حين تناولت دراسات أخرى علاقتها بمتغيرات نفسية متعددة، مثل: مفهوم الذات، والقلق، والاكتئاب، واستراتيجيات التكيف، والضغط النفسي.
- تباينت الفئات المستهدفة؛ حيث شملت العينات طلبة المرحلة الابتدائية، وطلبة المرحلة الثانوية، وطلبة الجامعات، كما اختلفت الخصائص الديموغرافية للمشاركين من حيث: العمر، والجنس، والمستوى الدراسي.
- اختلفت الدراسات في البيئات الجغرافية والثقافية التي أجريت فيها؛ إذ نُفذت في دول عربية متعددة، مثل: مصر، وفلسطين، واليمن، وليبيا، إضافة إلى دراسات أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية، وهو ما يعكس تنوع السياقات الاجتماعية والثقافية التي تناولت موضوع المناعة النفسية

-ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

تميزت الدراسات السابقة بعدد من الجوانب العلمية، من أبرزها:

- تناولها موضوع المناعة النفسية في سياق بحثي مختلف، بما ينسجم مع طبيعة البيئة التي تُجرى فيها الدراسة الحالية وخصائص الفئة المستهدفة.
- سعيها إلى فحص العلاقة بين المناعة النفسية والمتغيرات محل الدراسة في إطار تكاملي، بما يتيح الحد من أكثر شمولاً للعوامل المؤثرة في الصحة النفسية والتوافق لدى أفراد العينة.
- اعتمادها على عينة تنتمي إلى بيئة تعليمية واجتماعية تختلف عن البيئات التي تناولتها معظم الدراسات السابقة، الأمر الذي يساهم في توسيع نطاق المعرفة العلمية المتعلقة بالمناعة النفسية.
- الإفادة من أحدث الأدبيات والدراسات العربية والأجنبية في بناء الإطار النظري وتطوير أداة الدراسة، بما يعزز من جودة النتائج ودقتها العلمية.

-الضجوة البحثية للدراسات السابقة

يتضح من مراجعة الدراسات السابقة وجود عدد من الفجوات الدراسية التي تسعى الدراسة الحالية إلى معالجتها، ويمكن تلخيصها حيث ركزت معظم الدراسات السابقة على قياس مستوى المناعة النفسية أو الكشف عن علاقتها بمتغير نفسي واحد أو عدد محدود من المتغيرات، في حين لا تزال الحاجة قائمة إلى دراسة هذا المتغير ضمن نماذج الحد منية أكثر شمولاً وقد ركزت الدراسة على المحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة) وتناولت المرشدين في وزارة التربية والتعليم الفلسطينية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة: يُعتبر منهج الدراسة الطريقة التي يتبع الباحث خطاها؛ للوصول في النهاية إلى نتائج تتعلق بالموضوع محل الدراسة، وهو الأسلوب المنظم المستخدم لحل مشكلة الدراسة. إضافة إلى أنه العلم الذي يعني بكيفية إجراء البحوث العلمية. كما أن هناك مناهج عديدة تُستخدم في الدراسة العلمية، إذ يُستخدم كل منهج من هذه المناهج حسب الظاهرة التي يتم دراستها، وقد يتم استخدام أكثر من منهج لدراسة الظاهرة نفسها (الخياط، 2011). وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، والذي يُعرف بأنه: "المنهج الذي يدرس ظاهرة، أو حدثاً، أو قضية موجودة حالياً، حيث يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة الدراسة، دون تدخل الباحث فيها" الأغا والأستاذ (2004).

مجتمع الدراسة: يُعرف مجتمع الدراسة بأنه المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة، وبناء على مشكلة الدراسة وأهدافها فإن المجتمع المستهدف يتكون من جميع المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في

فلسطين (قطاع غزة)، والبالغ عددهم (433) مرشداً ومرشدة، كما موضح في الإحصائية التابعة لوزارة التربية والتعليم في فلسطين.

-عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة عشوائية من المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (قطاع غزة)، حيث تم توزيع العينة باستخدام أسلوب طريقة العينة العشوائية الطبقية، وبلغ حجمها (197) مرشداً ومرشدة، وقد تم اختيارهم وفقاً لهذه المنهجية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (1): توزيع مجتمع الدراسة وعينتها

المجتمع الكلي	المقاييس الموزعة	المقاييس المستردة	نسبة الاسترداد (%)
433	210	197	93.8

المصدر: من إعداد الباحث استناداً إلى مجتمع وعينة الدراسة، 2025م.

أدوات الدراسة:

أ) أداة الدراسة:

1. مقياس المناعة النفسية:

في ضوء أهداف البحث وأسئلته، فإن الأداة المناسبة لتحقيق هذه الأهداف هي المقياس، والذي أعده الباحث بالاستعانة بآراء ذوي الخدمة والمختصين في هذا المجال. وقد تم الاطلاع على الأدب الإداري، والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، والاستفادة منها في بناء المقياس، وصياغة فقراته. وقد تكوّن هذا المقياس من ثلاثة محاور رئيسية، سنوضحها فيما يلي:

القسم الأول: يستعرض البيانات الديموغرافية للمبحوثين، وتمثلت في (النوع، المؤهل العلمي، الفئة العمرية، سنوات الخدمة).

القسم الثاني: المناعة النفسية، وتم قياسها من خلال الأبعاد التالية:

البعد الأول: التفكير الإيجابي، ويتكون من (20) فقرة.

البعد الثاني: فعالية الذات، ويتكون من (20) فقرة.

البعد الثالث: الإبداع وحل المشكلات، ويتكون من (20) فقرة.

المقياس المعتمد:

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة فقد تم تحديد 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 الخلية أي (0.80=5/4) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس

(بداية المقياس وهي واحد صحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول رقم (2):

جدول رقم (2): المقياس المعتمد (مقياس المناعة النفسية)

درجة الموافقة	الوزن النسبي المقابل له		طول الخلية (المتوسط الحسابي)	
	إلى	من	إلى	من
قليلة جداً	36%	من 20%	1.80	1
قليلة	52%	أكبر من 36%	2.60	أكبر من 1.80
متوسطة	68%	أكبر من 52%	3.40	أكبر من 2.60
كبيرة	84%	أكبر من 68%	4.20	أكبر من 3.40
كبيرة جداً	100%	أكبر من 84%	5	أكبر من 4.20

= إختبار فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية بأبعادها في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (قطاع غزة) وتم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام تحليل اختبار ارتباط بيرسون، والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول رقم (3): يوضح نتيجة العلاقة بين المناعة النفسية وعلاقتها بالإجهاد النفسي

التابع " الإجهاد النفسي "			محاور الدراسة	
العدد	قيمة المعامل	مستوى الدلالة		
197	0.378**	0.000	التفكير الإيجابي	المتغيرات المستقلة
	0.360**	0.000	فعالية الذات	
	0.622**	0.000	الإبداع وحل المشكلات	
	0.555**	0.000	المحور الأول " المناعة النفسية "	

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

ومن خلال النتائج نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية وذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (قطاع غزة)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.555) بمستوى دلالة (0.000) أقل من (0.05).

وهذه النتيجة تؤكد قبول الفرضية " التي تنص على " يوجد علاقة ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (قطاع غزة) "

وبناء على نتائج الجدول رقم (3) نستنتج نتيجة الفرضية الرئيسية: يوجد علاقة ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (قطاع غزة).

ويعزو الباحث ذلك إلى أن المرشدين الذين يتمتعون بمستوى أعلى من المناعة النفسية، التي تتضمن القدرة على التكيف مع التحديات والضغوط بشكل إيجابي، يستخدمون استراتيجيات أكثر فاعلية في مواجهة الإجهاد النفسي. وهؤلاء المرشدون يتمتعون بمرونة أكبر في التعامل مع الضغوط المهنية التي قد تنشأ نتيجة لمطالبات العمل الثقيلة والمواقف العاطفية المعقدة التي يتعاملون معها، وإن وجود هذه العلاقة يعكس أهمية بناء المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين، حيث يمكن أن تعزز هذه المناعة قدرتهم على اتخاذ قرارات أكثر رصانة في مواجهة الضغوط النفسية، مما يساهم في تحسين أدائهم المهني ورفع جودة الخدمات الإرشادية المقدمة. كما توضح النتائج أن تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الإجهاد النفسي، مثل تقنيات الاسترخاء وإدارة الوقت، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على رفاهية المرشدين وقدرتهم على تقديم الدعم المستمر للطلاب.

اختبار الفرضية الثانية:

2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة تطبيق استراتيجيات التعامل بأبعادها في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (قطاع غزة).

وتم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام تحليل اختبار ارتباط بيرسون، والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

جدول رقم (4): يوضح نتيجة العلاقة بين استراتيجيات التعامل وعلاقتها بالإجهاد النفسي

التابع " الإجهاد النفسي "			محاور الدراسة	
العدد	قيمة المعامل	مستوى الدلالة	المتغيرات المستقلة	
197	0.376**	0.000		
	0.626**	0.000		
	0.265*	0.020		
	0.461**	0.000		
			المحور الثاني " استراتيجيات التعامل "	

* * ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

ومن خلال النتائج نستنتج وجود علاقة ارتباط طردية وذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين استراتيجيات التعامل في الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين بوزارة التربية والتعليم بالمحافظات الجنوبية في فلسطين (قطاع غزة)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.461) بمستوى دلالة (0.000) أقل من (0.05). تؤكد هذه النتيجة قبول الفرضية التي تنص على: "يوجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين استراتيجيات التعامل والإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين في وزارة التربية والتعليم في المحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة)" وبناءً على نتائج الجدول رقم (4)، نستنتج قبول الفرضية الرئيسة التي تنص على: "يوجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين استراتيجيات التعامل والإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين في وزارة التربية والتعليم في المحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة)".

-التفسير والتعليل:

يُعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المرشدين التربويين في وزارة التربية والتعليم في المحافظات الجنوبية من فلسطين، وفي ظل الضغوط النفسية والمهنية المتصاعدة التي يفرضها السياق الاستثنائي، يلجأون إلى استراتيجيات التعامل باعتبارها آلية جوهريّة للتخفيف من حدة الإجهاد النفسي، وتحسين الأداء الوظيفي. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة توظيف هذه الاستراتيجيات ومستويات الإجهاد النفسي لديهم، مما يشير إلى أن تبني أساليب فعّالة، كحل المشكلات، وإعادة التقييم المعرفي الإيجابي، والتكيف مع الأزمات، يُمكنهم من مواجهة التحديات اليومية بشكل أكثر توازناً وكفاءة.

وتعكس هذه النتيجة اتساقاً مع نموذج لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman (1984) الذي يؤكد أن استراتيجيات التعامل الفاعلة تُسهم في إعادة تفسير الضغوط وتقليل وطأتها، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والأداء المهني. كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة صابر (2024) حول أهمية استراتيجيات التعامل في مواجهة الضغوط الأكاديمية، ودراسة رمضان (2024) التي أكدت الدور الوسيط لاستراتيجيات التعامل في العلاقة بين الضغوط والمناعة النفسية. وبناءً على ذلك، فإن تعزيز استراتيجيات التعامل الفاعلة لدى المرشدين التربويين يُعد مدخلاً وقائياً وعلاجياً مهماً، يسهم في تحسين قدرتهم على التعامل مع الطلبة والمواقف التربوية المتنوعة، مما ينعكس إيجاباً على جودة العمل الإرشادي، ويعزز من استدامة البيئة التعليمية الداعمة في سياق تتزايد فيه التحديات النفسية والمهنية. نتائج تحليل الإحصاءات الوصفية للمتغيرات المستقلة (استراتيجيات التعامل):

فيما يلي عرض لنتائج التحليل الإحصاءات الوصفية الخاص بالمتغير المستقل (استراتيجيات التعامل)، حيث تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوزن النسبي، واختبار (ت) ودرجة الموافقة، والترتيب لكل فقرة، وفيما يلي توضيح ذلك.

جدول رقم (5) : نتائج تحليل الإحصاءات الوصفية للمتغيرات المستقلة (استراتيجيات التعامل)

م	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة اختبار (ت)	قيمة (Sig.)	الترتيب	درجة الموافقة
1	الاستراتيجية المركزة حول المشكلة	4.241	0.360	84.81%	48.432	.000	1	كبيرة جداً
2	الاستراتيجية المركزة حول الانفعال	3.728	0.424	74.57%	24.103	.000	3	كبيرة
3	الاستراتيجية المركزة حول السند الاجتماعي	3.965	0.386	79.29%	35.071	.000	2	كبيرة
	الدرجة الكلية لمتغير استراتيجيات التعامل	3.978	0.244	79.56%	56.367	.000		كبيرة

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم (5) إلى أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لاستجابات أفراد عينة الدراسة من المرشدين التربويين العاملين في وزارة التربية والتعليم في المحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة) على مجالات متغير استراتيجيات التعامل قد بلغ (3.978) من أصل (5)، وبوزن نسبي مقداره (79.56٪)، وتشير هذه النتيجة إلى وجود مستوى موافقة كبير. كما بلغ الانحراف المعياري (0.244)، وهي قيمة تقل عن الواحد الصحيح، مما يدل على تقارب استجابات الباحثين واتفاقها. وبلغت قيمة اختبار (ت) (56.367)، فيما بلغت القيمة الاحتمالية (Sig.) (0.000)، مما يشير إلى أن هذا المتغير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وهو ما يعزز دلالة مستوى الموافقة الكبير على فقرات هذا المتغير أما فيما يتعلق بتحليل مجالات متغير استراتيجيات التعامل، فقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين مجالاته، حيث جاء المجال الأول، "الاستراتيجية المركزة حول المشكلة"، في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي بلغ (4.241) ووزن نسبي مقداره (84.81٪)، وهو ما يشير إلى وجود مستوى موافقة كبير جداً. كما بلغ الانحراف المعياري (0.360)، مما يعكس تقارب استجابات أفراد العينة. وبلغت قيمة اختبار (ت) (48.432)، وكانت القيمة الاحتمالية (Sig.) (0.000)، مما يدل على

أن هذا المجال دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وهو ما يعزز مستوى الموافقة الكبير جداً على فقرات هذا المجال ويليها المجال الثالث "الاستراتيجية المركزة حول السند الاجتماعي"، بمتوسط حسابي (3.965)، ووزن نسبي (79.29٪)، وتشير هذه النتيجة إلى وجود موافقة كبيرة، بانحراف معياري (0.386)، وقيمة اختبار (ت) بلغت (35.071)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، ولذلك يُعتبر هذا المجال دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، مما يعزز الموافقة الكبيرة على فقرات هذا المجال وجاء المجال الثاني "الاستراتيجية المركزة حول الانفعال" في الترتيب الثالث والأخير، بمتوسط حسابي (3.728)، ووزن نسبي (74.57٪)، وتشير هذه النتيجة إلى وجود موافقة كبيرة، بانحراف معياري (0.424)، وقيمة اختبار (ت) بلغت (24.103)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، ولذلك يُعتبر هذا المتغير دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، مما يعزز الموافقة الكبيرة على فقرات هذا المجال.

التفسير والتعليل:

يُعزو الباحث هذه النتائج إلى أن استراتيجيات التعامل التي يعتمد عليها المرشدون التربويون في المحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة) تُعد من العناصر الأساسية التي تسهم في تحسين جودة الإرشاد التربوي، وتوفير بيئة تعليمية صحية وآمنة للطلاب. فقد أظهرت النتائج أن المرشدين يميلون إلى استخدام استراتيجيات تعامل نشطة وفاعلة في مواجهة الضغوط المهنية، وهو ما يتسق مع نموذج لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) الذي يؤكد أن المواجهة المباشرة للضغوط تُسهم في تخفيف آثارها السلبية، وتعزز الشعور بالسيطرة والكفاءة الذاتية وفي السياق الفلسطيني، حيث يواجه المرشدون تحديات متزايدة نتيجة عدم الاستقرار السياسي والاجتماعي، يضطرون إلى تطوير آليات تكيف فردية وجماعية، كالدعم الزملائي، وإعادة التقييم الإيجابي للمواقف، والتركيز على حل المشكلات بوصفها استراتيجية مركزية؛ وهو ما يفسر ارتفاع متوسط الاستراتيجية المركزة حول المشكلة مقارنة بالاستراتيجيات الأخرى. ومع ذلك، فإن غياب برامج الدعم النفسي المؤسسي المنهجي قد يجعل هذه الاستراتيجيات غير كافية لحمايتهم من الاستنزاف النفسي على المدى الطويل، خاصة في ظل تراكم الضغوط واستمرار الأزمات، مما يستدعي تدخلات مؤسسية تعزز المناعة النفسية وتدعم المرشدين في أدوارهم الإنسانية والتربوية

نتائج الدراسة وتوصياتها

أولاً: نتائج الدراسة

1. بينت النتائج أن استراتيجيات التعامل بأبعادها (الاستراتيجية المركزة حول المشكلة، الاستراتيجية المركزة حول الانفعال، والاستراتيجية المركزة حول السند الاجتماعي) لدى المرشدين التربويين العاملين في وزارة التربية والتعليم في المحافظات الجنوبية من فلسطين، تتوافر بدرجة كبيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (3.9)، وبوزن نسبي مقداره (79.56%)
2. تبين من النتائج أن الحد الأعلى لمجالات استراتيجيات التعامل كان للمجال الأول "الاستراتيجية المركزة حول المشكلة"، بوزن نسبي (84.81%)، وبدرجة موافقة كبيرة جداً. ويليه المجال الثالث "الاستراتيجية المركزة حول السند الاجتماعي"، بوزن نسبي (79.29%)، وبدرجة موافقة كبيرة. بينما جاء المجال الثاني "الاستراتيجية المركزة حول الانفعال" في الترتيب الثالث والأخير، بمتوسط حسابي بلغ (3.7)، وبوزن نسبي (74.57%)، وبدرجة موافقة كبيرة.
3. توصلت النتائج إلى أن الإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين في وزارة التربية والتعليم في المحافظات الجنوبية من فلسطين، كان بدرجة كبيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (3.8)، وبوزن نسبي مقداره (76.85%)
4. كشفت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المناعة النفسية بأبعادها (التفكير الإيجابي، فعالية الذات، الإبداع، وحل المشكلات)، والإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين العاملين في وزارة التربية والتعليم في المحافظات الجنوبية من فلسطين

ثانياً: توصيات الدراسة

1. ضرورة وجود برامج إرشادية نفسية تنمي المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين في المدارس، وتوعية العاملين في وزارة التربية والتعليم حول أهمية تعزيز الصحة النفسية الإيجابية للمرشدين التربويين خلال العملية الدراسية كالثقة بالنفس وتقدير الذات والتفاؤل والتفكير الإيجابي والصلابة النفسية...إلخ.
2. ضرورة أن تقوم الجهات المعنية بتقديم برامج دعم نفسي لدى المرشدين التربويين، تشمل المشورة والتوجيه النفسي للتعامل مع ضغوط العمل وتحسين التوازن بين الحياة العملية والشخصية.
3. العمل على تشجيع المرشدين التربويين على التنمية الذاتية والحصول على دورات تدريبية حول إدارة الوقت والتنظيم الفعال، وذلك للمساعدة في تحقيق التوازن بين المسؤوليات الشخصية والمهنية.

4. ضرورة تشجيع التواصل والتفاعل الاجتماعي بين المرشدين التربويين مع بعضهم البعض والمجتمع المحيط بهم، وتوفير بيئة عمل تعزز الدعم المتبادل والروابط الاجتماعية القوية، وذلك من خلال الدورات التدريبية المتخصصة.

المراجع:

- إسماعيل، بشرى (2004): ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الأغا، احسان خليل والأستاذ، محمود حسن. (2004). مقدمة في تصميم الدراسة التربوي، ط3، غزة: الرنتيسي للطباعة والنشر.
- جولمان، دو (2004): ذكاء المشاعر، ترجمة: هشام الحناوي، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- حسين، علي فايد (2004): علم النفس العام، مؤسسة حورس الدولية ومؤسسة طيبة، الطبعة الأولى.
- خاسكيه، خير الله حسن داود، (2024)، "المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الطيرة في الوسط العربي"، مجلة كلية التربية، المجلد(90)، جامعة طنطا، مصر.
- الخياط، ماجد. (2011). أساليب الدراسة العلمي، الطبعة الأولى. عمان، الأردن: دار الراءية للنشر والتوزيع.
- رزوقي، نادية محمد (2013): المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم العلوم التربية النفسية.
- رضوان، زقار، (2002). الصدمة والحداد، جمعية علم النفس الجزائر العاصمة
- رمضان، مروة عاطف عبد المنعم، (2024)، "المناعة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات والقلق لدى عينة من ضحايا التتم: دراسة ارتباطية مقارنة"، مجلة بحوث، المجلد(4)، العدد(9)، مصر.
- صابر، إيمان جواد قاسي، (2024)، "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمصادر الضغوط النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة درنة- كلية التربية/القبّة"، الجمعية الليبية للعلوم التربوية والإنسانية، مجلة القرطاس، العدد(24)، المجلد(4).
- العوامة، نائل (1994): تحليل ظاهرة الإجهاد النفسي لدى المديرين في الخدمة المدنية في الأردن، دراسة ميدانية، مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلاقات الانسانية والاجتماعية، جامعة اليرموك، المجلد 10، العدد4.
- مجتمع اللغة العربية (2008). المعجم الوجيز. القاهرة: الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.
- معروف، محمد (2014): استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، تخصص الصحة النفسية والتكيف المدرسي، جامعة وهران
- منوخ، صباح مرشود؛ والعبيدي، طه عبد الحميد محمود. (2019م). المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. العراق: جامعة تكريت.

-References

- Ahuvia, Isaac L., Schleider, Jessica L., Kneeland, Elizabeth T., Moser, Jason S., Schroder, Hans S. (2024). Depression self-labeling in U.S. college students: Associations with perceived control and coping strategies, *Journal of Affective Disorders*, 351, 2022- 210.
- Bachen, Elizabeth & Cohen, Sheldon & Marsland, Anna (1993). *Psychoimmunology: Psychological Functions*, USA: University of California.
- Lazarus, R. S., Folkman, S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Schweitzer et Dentzer: (1994) *Introduction à la Psychologie de la santé*, PUF, Paris.
- Singh, Rajbir & Shyam, Radhey & Singh, Shyodan (2004). *Physiology and Psychoimmunology A Behavioral Approach*, USA: Global Vision.
- Al-Ammari, A. Q., & Al-Eryani, E. A. (2023). The level of Psychological Immunity among Secondary School Female Students in the Capital's secretariat Sana'a. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 7(12), 141 – 160.



مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية

مجلة دولية شهرية علمية محكمة

الترقيم الدولي الإلكتروني: ISSN:2410- 521X

الترقيم الدولي الورقي: ISSN:2410- 1818

البريد الإلكتروني: journal@andalusuniv.net

المجلة مفهرسة في المواقع الآتية :



2025	2024	2023	2022	2021	العام
0.5978	0.3068	0.3759	0.1954	0.2692	معامل أرسيف
1.59	1.55	1.25	1.73	1.60	معامل التأثير العربي